

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

К. В. ГРАДОПОВ
профессор, заслуженный мастер спорта СССР

БОКС

ЧЕТВЕРТОЕ ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ

Допущено
Центральным советом Союза спортивных обществ
и организаций СССР
в качестве учебника для
институтов физической культуры



Издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1965

7А3.3
Г 75

Учебник по боксу выходит в свет четвертым изданием, переработанным на основе новых программ для институтов физической культуры.

Учебник содержит главы, освещающие вопросы истории развития бокса, его техники, тактики, методики обучения и тренировки, особенности работы по боксу с юношами и боксерами различной спортивной квалификации. Отдельная глава посвящена вопросам организации соревнований и судейства. В приложении изложена система подготовки тренеров бокса в институтах физической культуры.

Учебник для студентов институтов физической культуры, преподавателей и тренеров бокса.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧЕТВЕРТОМУ ИЗДАНИЮ

Настоящее четвертое издание учебника по боксу для институтов физической культуры выходит в свет в значительно измененном виде как по подбору методического материала, так и по расположению его.

Упражнения боксера (глава 4) систематизированы по педагогическим задачам, что дает спортсмену возможность использовать их более целенаправленно.

Изложение основ методики обучения боксу объединено с курсом обучения боксера-новичка, что придает главе б конкретный характер. Пересмотрена последовательность обучения боксу.

Заново написана глава «Основы тренировки боксера». В ней помещен методический материал, обновленный опытом, полученным советскими боксерами в тренировке и состязаниях за последнее время. Методика тренировки боксера подкреплена научными положениями, имеющими одинаково важное значение для всех видов спорта. В главе приведены материалы по планированию тренировки и другим ее разделам, согласно новейшим требованиям теории и практики спорта.

В приложении дана система подготовки тренеров в институтах физической культуры.

При работе над учебником автор учитывал все, что только может сделать бокс максимально безопасным и искусным.

К. Градополов

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт служат в нашей стране делу коммунистического воспитания. Благодаря неустанной заботе Коммунистической партии и Советского правительства физическая культура и спорт получили в СССР исключительно широкое развитие.

Бокс, мужественный и увлекательный вид спорта, с каждым годом становится все более популярным в нашей стране.

Бокс развивался из кулачного боя — самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки.

Ныне бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Действия, которые могут быть опасными, запрещены.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность боксера и содействует его всестороннему физическому развитию.

В технико-тактическом отношении бокс — один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера выносливость и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное спортивное мастерство боксера заключается в искусстве оперировать в бою на ринге многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества.

Важнейшее место в боксе принадлежит инициативной тактике, основанной на остром, быстром и гибком мышлении боксера.

Направить развитие нашего бокса по правильному пути подлинного спортивного мастерства — значит прежде всего добиваться совершенной техники и тактики боксеров, устранив случаи травматизма, которые происходят из-за пренебрежения защитой и грубого силового боя.

Следует повседневно повышать культуру учебно-тренировочной работы и соревнований, считая основным в спортивном воспитании боксера искусное обыгрывание противника. Нельзя допускать пренебрежения защитой, установки на бессистемный обмен ударами, на «способность» стойко переносить удары.

Советская школа спортивного мастерства в боксе преследует благородную патристическую цель — способствовать воспитанию здоровой, смелой, инициативной молодежи, готовой к производительному труду и защите социалистического Отечества. В спортивной подготовке советских боксеров осуществляются важнейшие задачи физического воспитания. Обучение и тренировка боксеров направлены на их всестороннее воспитание.

Путь боксера от новичка до мастера спорта — это путь непрерывной упорной работы над всесторонним развитием и совершенствованием своих физических и волевых способностей, своего спортивного мастерства. Этот путь будет более коротким и успешным, если в основу спортивного роста боксера положены отличная физическая подготовка, постоянное изучение и совершенствование техники и тактики бокса.

Вся спортивная деятельность боксера должна проходить в условиях правильного педагогического руководства, гигиенического режима и врачебного контроля.

От того, как построен педагогический процесс, зависит успех всей учебно-тренировочной и воспитательной работы. Поэтому на тренерах — воспитателях спортивной молодежи — лежит высокая ответственность. Они должны быть вдумчивыми педагогами, внимательно подходить к организации обучения и тренировки, правильно раскрывать и развивать способности своих учеников, подчиняя всю работу целям воспитания всесторонне развитого гражданина социалистического общества.

Воспитание спортсменов в духе требований морального кодекса строителей коммунизма должно осуществляться во всех звеньях спортивной работы и органически увязываться со всеми задачами специального спортивного воспитания.

Глава 1

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ БОКСА

Первоначальной формой современного бокса был кулачный бой, возникший еще на ранних ступенях развития человеческого общества.

Кулачный бой как единоборство был распространен, начиная с первобытнообщинного строя, во всех социально-экономических формациях. В каждом периоде развития человеческого общества кулачный бой имел различные формы.

КУЛАЧНЫЕ БОИ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Первые следы кулачного боя мы находим в Вавилоне (3000 лет до н. э.). Рельефные изображения сцен кулачного боя, найденные в гробницах фараонов, свидетельствуют о существовании этого вида единоборства в

Древнем Египте (рис. 1).

Остался ряд рисунков и барельефов, изображающих кулачный бой (рис. 2) в эпоху крито-микенской культуры, предшествовавшей развитию греческого государства.

Более полные сведения о развитии кулачного боя в античном мире дошли до нас из истории Древней Греции, где он был одним из популярных упражнений.

Основными источниками, по которым мы можем судить о кулачном бое в этот период, служат произведения античных писателей, отражавшие древние обычаи и традиции греков.

Описание кулачного боя в «Илиаде» Гомера дает представление об условиях и характере кулачного боя X—XII вв. до н. э. Бойцы обвивали кисти рук ремнями «из кожи быка полевого». Бой велся на земляной арене, окруженной зрителями. На состязание бойцы выходили в сопровождении друзей. Победители получали призы.

В Спарте кулачный бой входил в получившую широкую известность «спартанскую систему» воспитания юношей, направленную на подготовку воина и угнетателя илотов.

Кулачный бой был составной частью различных атлетических игр. В программу олимпийских игр он впервые был включен с XXIII Олимпиады (688 г. до н. э.).

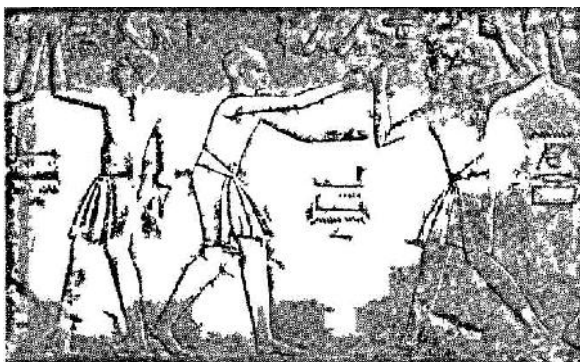


Рис. 1. Древнейший документ о кулачном бое в Египте. Рельеф из гробницы Хероса (XVIII династия), 1600 лет до н. э.

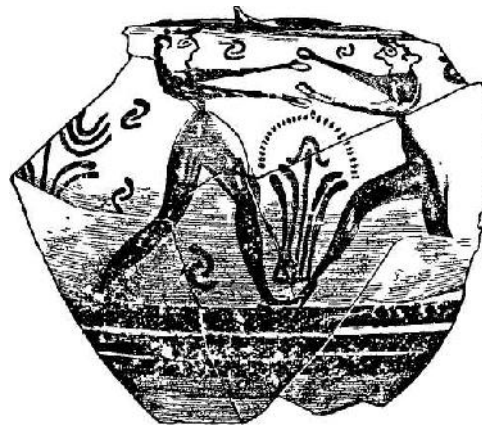


Рис. 2. Микенская ваза из Кипра (1100 лет до н. э.)

До конца IV в. до н. э. для обмотки кулака употреблялись мягкие ремни из сыромятной или пропитанной маслом кожи, так называемые «мейлихай». Они служили, подобно современным бинтам, для защиты рук от повреждений. Противники сражались без ограничения времени, до исхода боя, т. е. пока один из противников оказывался не в состоянии вести дальше бой.

Разделение бойцов по весу не было известно грекам. Пары составлялись по жребию.

Судьи (гелланодики) на олимпийских играх выбирались из лиц не моложе 40 лет, хорошо знавших технику и условия состязаний. Гелланодик — обязательная фигура на всех изображениях кулачного боя. В руке гелланодика — лоза, разветвленная на конце; прикосновением ее он вмешивался в действия бойцов.

Обучение и тренировка происходили в особых школах — палестрах.

Греческие кулачные бойцы в период расцвета олимпийских игр вели бой в выпрямленной боевой стойке (рис. 3). В основе действий греческого кулачного бойца были быстрота и ловкость.

В период начавшегося в V в. до н. э. упадка Греции спортивные состязания стали принимать сугубо зрелищный характер. В тот же период появились и профессиональные кулачные бойцы.

Кожаные бинты, употреблявшиеся в состязаниях на олимпийских играх, были заменены в профессиональном кулачном бою более грозными перчатками — «сфайрай» (греч. — шар). Это вооружение кулачного бойца состояло из двух частей, перчатки и толстого кольца, окружавшего суставы первых фаланг пальцев (рис. 4). Кольцо было сделано из трех полос кожи, оплетенных тонкими ремешками.

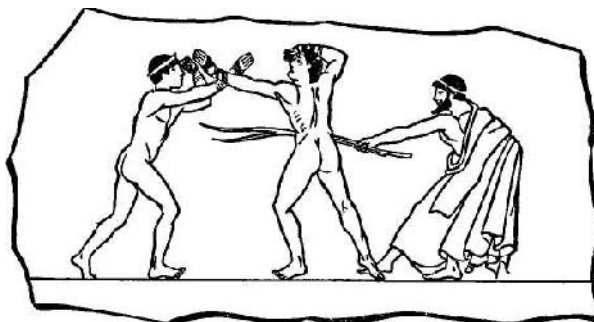


Рис. 3. Греческие кулачные бой и судья (с лозой)

Во II в. до н. э. появились «цесты» — тяжелые перчатки со свинцом. В кулачных боях с цестами техника боя стала иной. Одну руку боец держал для защиты вытянутой, а другой старался нанести удар в голову. Нередко победа присуждалась тому, кто дольше удерживал вытянутую руку.

В Древнем Риме кулачный бой широко культивировался еще в царский период (VIII—VI вв. до н. э.) среди

этрусков.

В III в. до н. э., когда в Римской республике широко распространились зрелища на аренах амфитеатров, кулачные бои были любимым развлечением плебса.

Кулачные бои были популярны в Древнем Риме и в период империи. В I в. до н. э. в предместьях Рима устраивались бои для императора Октавиана Августа.

В средние века кулачные бои в числе народных упражнений Западной Европы упоминаются редко, не входят они и в рыцарскую систему воспитания.

КУЛАЧНЫЕ БОИ У НАРОДОВ НАШЕЙ СТРАНЫ

На территории нашей страны кулачный бой появился в древности у славян. Уже тогда характерным признаком его было возрастное подразделение участников. В одной из разновидностей кулачного боя — «стенка на стенку» — постепенно вступали в бой как бы три боевые линии: первая — кулачные бойцы-подростки, вторая — юноши и молодежь, третья — женатые.

В период образования Киевского государства кулачные бои — «стенка на стенку» и «один на один» — были у славян одним из средств воспитания стойкости, смелости, ловкости и физической силы.

В период формирования русского централизованного государства (XV—XVII вв.) кулачный бой был одним из элементов складывавшейся в то время самобытной народной системы физического воспитания.

При Иване IV, согласно «Судебнику Государя Великого», проводились судебные поединки, для которых нанимали кулачных бойцов-профессионалов. Бои-поединки были строго регламентированы. В кулачных боях, проводимых в то время, было также два вида состязаний: массовые бои «стенка на стенку» (рис. 5) и одиночные бои — единоборство (рис. 6).



Рис. 4. Статуя кулачного бойца в перчатках с толстым кожаным кольцом (II век до н. э.)



Рис. 5. Лубочное изображение кулачного боя конца XVIII в. — «стенка на стенку» (из собрания Д. А. Ровинского)



Рис. 6. Русские кулачные бойцы (1808 г.)

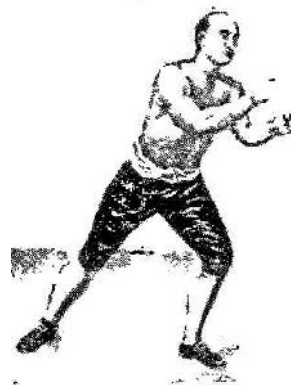


Рис. 7. Боевая стойка призового боксера Джемса Браутона (1740 г.)

Основное место принадлежало «стенке», представлявшей собой организованный массовый бой, где строго различались стороны «своя» и «чужая».

Название «стенка» произошло от традиционно установившегося в кулачных боях боевого порядка, в котором стороны бойцов выстраивались в плотную линию из нескольких рядов и шли сплошной стеной на «противника».

Главной тактической задачей каждой из сторон было прорвать «стенку» противника, внести смятение в его

ряды, прогнать его с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался, собирал силы и после передышки снова вступал в бой. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился обычно до тех пор, пока одна из сторон окончательно не одолевала другую.

Везде, где происходили кулачные бои, имелись традиционные места для боя. Зимой обычно встречались на льду реки. Так, в XIX в. в Москве излюбленными местами для кулачных боев были: на Москве-реке — у Бабьегородской плотины, у Симонова и Новодевичьего монастырей, у Воробьевых гор, в Петербурге — на Неве, у Нарвской заставы.

В кулачных боях строго соблюдались неписанные правила, передававшиеся из поколения в поколение. Бой можно было вести голыми кулаками или в рукавицах. Никаких твердых предметов, называемых «закладками», или пятак, зажимаемых в ладони, чтобы крепче сжать кулак и усилить тем самым действие ударов, иметь под рукавицами не полагалось. Нападать на противника разрешалось только спереди. Запрещалось нападать на упавшего противника, бить с «подножкой», наносить удары ногами или головой. Нарушение этих правил строго преследовалось, а виновного наказывали сами бойцы, оберегавшие традиционную честность кулачного боя.

Правила кулачного боя (как и другие его стороны) нашли отражение во многих пословицах и поговорках. Пословицы «лежачего не бьют», «лежачий в драку не ходит» свидетельствуют о благородстве русских бойцов в единоборстве. Поговорка «не силой бьются, а сноровкой» говорит о стремлении народа видеть в бою не только силу, но и ловкость.

Классическим примером отражения кулачного боя в русской литературе служит «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова», написанная М. Ю. Лермонтовым в 1837 г.

Как сходились, собирались
Удалые бойцы московские
На Москву-реку, кулачный бой,
Разгуляться для праздника, потешиться

Кулачных бойцов, выдающихся по силе и боевым качествам, народ называл «надежа-бойцами». Эти бойцы приобретали громкую славу не только в своей округе, но и далеко за ее пределами.

Из русских кулачных бойцов славились казанские, калужские и тульские: Алеша Родимый, Тереша Кункин, семейство Зубовых, Никита Долговяз и братья Походкины. Видными бойцами Петербурга в XVIII в. был приказный чиновник Ботин и фабричный Соколик.

Этнограф А. В. Терещенко в своей книге «Быт русского народа» писал: «В Англии обратилась наша молодецкая забава в искусственный бокс. Там бьются сам друг и по правилам. Рассказывают, что некоторые из наших вельмож, гордясь своими бойцами, сводили их в Москве с боксерами»^{*}.

Кулачные бои указом царя Алексея Михайловича были запрещены. В соответствии с этим указом, в XVII—начале XVIII вв. в Москве и Петербурге солдаты делали облавы на кулачных бойцов, пойманных приводили в приказ и били батогами. Но привести в приказ не так-то было легко. Товарищи часто нападали на конвой и выручали арестованных. Упорство, с которым народ защищал свое право на любимые состязания, заставило правительство Екатерины I (1726 г.) узаконить кулачные бои, но регламентировать их проведение. Бои в городах разрешались при условии регистрации в полиции десятских.

Кулачные бои прекратили свое существование после Октябрьской революции, когда им на смену пришел бокс.

БОКС НА ГОЛЫХ КУЛАКАХ В АНГЛИИ

Английский призовой бокс—соединение кулачного боя с борьбой в стойке — развился из самобытных видов единоборства, существовавших в Англии в средние века.

Описывая состязания боксеров первой половины XVIII в., Годфрей (современник первых призовых боксеров Фигга, Тейлора и Браутона) указывает, что существовали арены (бараки), привлекавшие много зрителей. Эти бараки были постоянными местами для матчей. Состязания проходили также в балаганах на ярмарках. Отсюда и началось развитие профессионального бокса.

Состязания в призовом боксе регулировались примитивными правилами и были чрезвычайно грубы. В бою разрешалось применять многие приемы, которые позже были запрещены.

Первые правила бокса разработал в 1743 г. содержатель цирка Джеймс Браунтон, чтобы предотвратить споры между зрителями. По этим правилам бой начинался с середины ринга, обозначенной начерченным квадратом со сторонами в 1 ярд (91 см) и называемой «скрэтч». После падения боксера от удара или потери равновесия его секундант, находившийся на ринге во время боя, должен был помочь ему в течение полуминутного перерыва встать для продолжения боя. Боксеру засчитывали поражение, если он не успевал встать в «скрэтч» или если секундант объявлял его побежденным.

Правила Браутона просуществовали почти сто лет, в течение которых условия состязаний почти не изменились. Техника бокса имела мало общего с современной. Использование борьбы и подножек придавало бою силовой характер и ограничивало быстроту передвижения боксеров по рингу, так как их внимание было направлено не только на то, чтобы защититься от ударов, но и на то, чтобы избежать захватов и подножек. Для

^{*} Терещенко А. *Быт русского народа*. Ч. 3. СПб. 1847. стр. 80—83.

этого боксеры старались стоять на ногах тверже, сильно сгибая их (рис. 7) и передвигаясь по рингу, подобно борцам. Во избежание захватов боксеры держали руки сильно согнутыми. Но так как основными средствами боя в английском призовом боксе были все же удары, наносимые во всех направлениях в голову и туловище, то главное внимание боксеров было направлено на защиту отходами (напоминающими шаги фехтовальщика), отбивами, уклонами и нырками. Защита в ближнем бою сводилась исключительно к захватам, и бой превращался в борьбу с ударами и подножками.

Новые правила, известные под названием «Правила лондонского призового ринга», были приняты в 1838 г. Они ограничивали боевые действия боксеров и уточняли юридическую сторону состязаний, имевшую большое значение для держателей пари.

В Северной Америке бокс в профессиональной форме появился впервые в начале XIX в. Матчи проходили по «Правилам лондонского призового ринга».

СОВРЕМЕННЫЙ БОКС ЗА РУБЕЖОМ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС

С развитием массовых зрелищных предприятий английский призовой бокс, поддерживаемый меценатами из знати, уступил место профессиональному, целиком перешедшему в руки предпринимателей. Но бокс, как зрелище, рассчитанное на извлечение доходов, не мог развиваться на основе старых правил. Грубость бокса на голых кулаках не привлекала в ряды профессионалов новые силы. Поэтому в 1867 г. были приняты новые правила (правила Квинсберри), в корне изменившие характер бокса. Были введены мягкие перчатки, сделавшие удары безопаснее, а технику защиты — более разнообразной и надежной. Это положило начало развитию бокса как вида спорта.

Правила Квинсберри послужили основой для всех современных правил профессионального и любительского бокса.

С введением боев в перчатках бокс на голых кулаках постепенно потерял сторонников.

Новые правила внесли в бой на ринге ряд условий. Одним из них было подразделение боя на раунды с перерывами между ними, что сыграло большую роль в развитии бокса: ускорился темп боя, интенсивнее стали действия боксеров. Установленные заранее продолжительность и количество раундов позволяли боксерам рассчитывать свои силы. Перерывы между раундами использовались для отдыха, после которого появлялась возможность действовать более энергично.

Запрещение захватов, превращавших бокс в борьбу, очистило действия боксеров от силовых медлительных движений и придало им большую стремительность.

Введение перчаток изменило и характер боксерских ударов. Если раньше боксеры наносили удары осторожно, боясь повредить обнаженную руку, а защищаться старались от любого прикосновения, угрожавшего ссадинами и травмами, то теперь они получили возможность соразмерять силу своих ударов.

Боксеры стали пользоваться целым рядом новых видов защиты (подставка под удар ладони, плеча и т. п.), не боясь получить от удара травму.

Введение перчаток открыло перед боксерами широкую возможность выигрывать встречи по очкам. Если ранее побеждал более сильный и выносливый боксер, то теперь мог побеждать и более искусный.

Положение, при котором сбитый на пол боксер не был в состоянии продолжать бой в течение 10 сек., решало исход боя.

С введением весовых категорий бокс перестал быть монополией тяжеловесов, отчего выросла его популярность.

В конце XIX и начале XX вв. были созданы международные ассоциации профессионального бокса и унифицированы, в международном масштабе, правила, принятые в отдельных странах. Международные профессиональные матчи боксеров продолжают теперь 10—15 раундов по 3 мин. Победителем считается боксер, выигравший большее количество раундов.

Правила боя в профессиональном боксе мало отличаются от любительских, но ведение боя в 4—6-унцевых перчатках, большая длительность его, требующая от боксера предельных напряжений, и, наконец, более «свободная» трактовка приемов защиты и нападения делают профессиональный бокс грубым и жестоким. Предприниматели, смотрящие на профессиональный бокс только как на коммерческое предприятие, стараются извлечь из него как можно больше выгоды. Для привлечения публики они стремятся выделить в боксе прежде всего зрелищную сторону, поэтому отбирают бойцов исключительно крепкого сложения, способных к длительному и интенсивному бою.

Высокая доходность боксерских состязаний породила сильнейшую конкуренцию между предпринимателями. Продажность, отсутствие спортивной чести — обычные спутники профессионального бокса, — несмотря на высокое боевое мастерство отдельных боксеров, лишают бокс настоящей спортивной ценности.

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ БОКС

С самого начала развития любительского бокса его правила исключали свойственную профессиональному боксу грубость и жестокость.

В любительском боксе в отличие от профессионального правила состязаний предусматривают тщательную

охрану здоровья участников. В них исключены опасные приемы; вес перчаток увеличен до 250 г каждая с целью ослабить действие ударов; бой останавливается при явном преимуществе одного из противников. Предусмотрены и другие условия, смягчающие суровость боксерского поединка.

Любительская ассоциация бокса была впервые основана в Англии в 1881 г. С 1888 г. любительские состязания начали проводиться в Северной Америке, с 1903 г. — во Франции и позднее — в других странах.

Любительское первенство мира разыгрывается каждые четыре года на олимпийских играх.

В программу олимпийских игр бокс впервые был включен в 1904 г. Но в состязаниях, которые проходили в Сент-Луисе в 1904 г. (III Олимпиада) и в Лондоне в 1908 г. (IV Олимпиада), приняли участие в первом случае только — американцы, а во втором — англичане. Отсутствие участников от других стран объяснялось тем, что бокс был еще слабо развит в странах Европы и других континентов. Лишь с 1920 г. боксерские состязания на олимпийских играх стали привлекать много участников из различных стран.

Первенство Европы стали разыгрывать с 1925 г. С тех пор состоялось 15 европейских состязаний.

Любительский бокс, развивающийся в процессе международных состязаний, ревниво оберегает правила, охраняющие здоровье спортсменов, содействующие их физическому развитию. В то же время строго соблюдается направленность любительского бокса на искусное ведение боя.

Международная ассоциация любительского бокса (АИБА) была основана в ноябре 1946 г. на лондонском конгрессе вместо существовавшей ранее Международной федерации бокса (ФИБА).

Цель АИБА — развитие подлинно любительского бокса и проведение дружественных состязаний по боксу между боксерами разных стран. АИБА имеет свой устав и руководствуется международными правилами состязаний.

В 1946 г. в АИБА состояло 24 национальных ассоциации, а в 1964 г. — более 100.

Конгрессы ассоциации созываются раз в четыре года, а чрезвычайные — по требованию одной или нескольких стран — членов АИБА. Конгресс выбирает состав АИБА. АИБА признается Международным олимпийским комитетом.

Практикой европейских и олимпийских турниров, в которых участвует большое число боксеров, установлен порядок розыгрыша первенства, предусматривающий выбывание боксера из турнира после первого поражения и небольшую продолжительность боя — 3 раунда по 3 мин., что позволяет проводить состязания в наиболее короткий срок с наименьшей затратой энергии участников.

Эти условия и стремление культивировать бокс как искусство создали международный стиль любительского бокса. Подавляющее большинство участников международных состязаний ведет бои именно в таком стиле. Не случайно на олимпийских играх и европейских первенствах последнего периода победителями становились боксеры, наиболее успешно овладевшие им. И в то же время каждый призер этих первенств показал свою манеру боксирования и стремление переиграть соперника в технике.

Большинство сильнейших боксеров мира стремится предельно уплотнить короткое время боя наступательными и оборонительными действиями.

РАЗВИТИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО БОКСА

БОКС В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ

В царской России не было создано необходимых условий для физического воспитания трудового народа. При общем слабом развитии спорта в России бокс был почти неизвестен.

Более или менее регулярно занимались им лишь небольшие группы спортсменов в Петербурге, Москве, Киеве, Одессе и некоторых других городах. Советские боксеры с уважением вспоминают Э. И. Лусталло, И. Б. Граве, А. Г. Харлампиева, Н. Н. Алимова (Кара-Малая), П. В. Никифорова и других, положивших начало развитию отечественного бокса.

Первый матч бокса в России состоялся в 1898 г. в Петербурге между Гвидо Мейером и англичанином Мази. Лишь спустя 15 лет, в 1913 г., было проведено первое первенство страны, в котором участвовало всего 15 боксеров. Впоследствии первенства России проводились ежегодно: в мае 1914 г. — второе, в декабре — третье, в 1915 г. — четвертое и в 1916 г. — пятое (самое многочисленное по количеству участников — 23 боксера).

До Октябрьской революции в состязаниях на первенство России выступали, за редким исключением, только петербургские и московские боксеры.

Спортивная печать того времени отмечала хорошую подготовленность московских боксеров из общества любителей лыжного спорта (ОЛЛС), воспитанников П. Никифорова.

До 1915 г. в России правила по боксу существовали лишь в записях спортивных клубов. Судя по условиям состязаний до 1915 г., эти правила трактовались различно. Например, первенство России 1913 г. было проведено только по трем весовым категориям: легкой, средней и тяжелой (вместо шести). Предельный вес каждой из них определялся по международным правилам, а начальный считался от начального веса предыдущей (промежуточной) весовой категории.

Первые официальные правила состязаний по боксу были изданы в 1915 г. московским отделом общества «Санитас». Этими правилами, составленными в соответствии с принятыми в международной практике, было установлено восемь весовых категорий. Вес перчаток был определен в 8 унций (226 г), продолжительность боя — 3 раунда по 3 мин.

В 1916 г. появились новые правила, одобренные Московской тяжелоатлетической лигой. Они содержали 20 пунктов, уточнявших условия боя, действия боксеров и судей. Для официального боя устанавливалось 4 раунда

по 3 мин.

Первые русские боксеры пользовались всеми известными в современном боксе ударами и приемами защиты, однако наносили преимущественно одиночные удары, темп боя был невысок, как и маневренность боксеров на ринге. Отдельные боксеры, такие, как И. Граве и П. Никифоров, выделялись из всей массы боксеров своей технической подготовленностью и мастерством.

БОКС В СССР

Бокс в СССР начал развиваться в первые годы после Октябрьской революции.

Исключительную роль в распространении бокса сыграли военно-спортивные клубы Всевобуча, использовавшие его в качестве одного из средств физической подготовки. Наряду с другими видами спорта бокс вошел в программы Главной советской военной гимнастическо-фехтовальной школы (впоследствии Отдел физического воспитания при Военно-педагогическом институте) и Главной военной школы физического образования трудящихся, которые и были колыбелью советского бокса. Здесь выросли первые советские боксеры и тренеры А. Лебедев, Б. Барнет, Н. Михалев, К. Градополов, А. Илюшин, М. Петров, Г. Рождественский.

Первыми советскими преподавателями бокса были П. В. Никифоров, В. В. Самойлов, А. Г. Харлампиев, Э. И. Лусталло и П. И. Осечкин, внесшие значительный вклад в создание советской школы бокса.

Развитию бокса способствовали советы физической культуры общий рост и укрепление спорта в стране. В созданном в 1923 г. спортивном обществе «Динамо» была организована секция бокса, вырастившая сильнейших советских мастеров В. Езе-рова, Я. Брауна, А. Павлова, Ф. Бреста, А. Гольдштейна и др. Тренировка этих боксеров носила плановый характер. Широко использовались упражнения с лапами и другими снарядами для постановки ударов, применялся «бой с тенью», в основу которого были положены маневренность и техническое совершенствование боевых движений. В упражнениях с партнером разучивались приемы атаки и контратаки, применялись гимнастические и легкоатлетические упражнения, гребля и другие виды спорта.

С целью популяризации бокса общество «Динамо» организовало в 1923 г. междугородные состязания, которые по своим масштабам могли быть приравнены к первенству страны. В 1924 и 1925 гг. в Москве было организовано несколько матчей бокса. Участники этих состязаний продемонстрировали растущее мастерство.

Новый этап в развитии советского спорта начался после исторического постановления ЦК РКП (б) о физической культуре от 13 июля 1925 г. В этом постановлении Центральный Комитет РКП (б) определил задачи, средства и методы физической культуры в воспитании трудящихся и указал на большое значение спортивных соревнований для развития советской физической культуры.

Советские спортивные организации развернули большую работу в борьбе за реализацию этого постановления. Заметно стал развиваться и бокс.

В 1925 г. при Московском совете физической культуры была организована тяжелоатлетическая секция, объединявшая бокс, борьбу и гиревой спорт. Она разработала и опубликовала в печати первые советские правила по боксу и всей своей деятельностью способствовала его развитию.

С 1925 г. заметно расширилось производство спортивного оборудования и инвентаря, что улучшило работу по боксу. Многие предприятия получили возможность создать спортивные залы с отечественным оборудованием.

Развернулась работа по боксу и в ряде городов страны: Ленинграде, Тбилиси, Баку, Киеве, Одессе, Ростове-на-Дону и др.

Эти годы ознаменовались рядом крупных соревнований. В 1925 г. в Москве состоялись первые соревнования по боксу на первенство Красной Армии. В конце 1925 г. советские боксеры выступили в международных состязаниях, а в апреле 1926 г. было разыграно первое первенство СССР по боксу.

Последующие годы характеризуются ростом массовости бокса. Мастера бокса, тренеры Москвы и Ленинграда выезжают в ряд городов страны с показательными выступлениями и докладами. Бокс начинает развиваться в национальных республиках: Азербайджане, Грузии, Узбекистане.

Советские мастера ринга на Первой спартакиаде рабочего спорта в Норвегии (февраль 1928 г.) заняли ряд первых и вторых мест.

В августе 1928 г. в Москве на Всесоюзной спартакиаде с участием рабочих-боксеров из ряда европейских стран советские мастера ринга С. Целовальников, И. Богаев, Я. Браун и В. Вевель завоевали первые места.

В этот период продолжается кропотливая работа коллектива советских педагогов, тренеров и мастеров бокса в области техники и тактики бокса, методики обучения и тренировки.

В 1930 г. по постановлению ЦИК СССР был создан орган государственного руководства физкультурным движением — Всесоюзный совет физической культуры. Секция бокса, организованная при совете физической культуры, повела практическую учебную и спортивную работу.

Пропаганда бокса была развернута главным образом в производственных коллективах. Бокс стал шире развиваться в секциях коллективов физической культуры.

Одним из крупнейших соревнований по боксу этого времени было состоявшееся в Минске первенство СССР 1933 г. В нем выступило невиданное за всю историю отечественного бокса количество участников — 86 человек. Соревнования свидетельствовали не только об увеличении роста рядов боксеров, но и об улучшении их техники.

С укреплением экономической мощи страны и расцветом ее культуры крепло и советское физкультурное

движение. Страна выдвинула перед спортсменами задачу — повысить спортивное мастерство. Тренеры приступили к пересмотру методов работы и общими усилиями создавали единую систему обучения и тренировки.

В творческом обсуждении вопросов техники, тактики, методики обучения и тренировки вырабатывалась рациональная последовательность обучения новичков, упорядочивалось построение тренировочных занятий; значительно усовершенствовались техника бокса и тактика боя на ринге. Именно в этот период коллектив советских тренеров бокса развил те методические основы, на которые опираются в настоящее время обучение и воспитание боксера.

В 1936 г. в Центральном институте физической культуры была создана кафедра бокса, начавшая свою работу по обобщению опыта советского бокса, совершенствованию советской системы обучения и воспитания боксеров.

Повышению педагогического и спортивного мастерства, установлению единой методики обучения и тренировки в боксе содействовали всесоюзные сборы тренеров и мастеров бокса.

В войне с гитлеровской Германией советские боксеры, как и вся спортивная молодежь, проявили мужество, беззаветную преданность Родине, дисциплинированность, умение владеть собой в сложной обстановке боя, личную отвагу.

В дни войны широко развернулась работа по боксу с подростками и юношами. С 1943 г. начали проводиться всесоюзные юношеские соревнования. Из числа юношей впоследствии выросли многие отличные боксеры.

В июле 1944 г. после трехлетнего перерыва в Москве было разыграно первенство СССР.

В послевоенный период большую работу по восстановлению и дальнейшему развитию спорта провели наши секции бокса. Среди лучших боксеров Советского Союза появилось много молодежи, начавшей заниматься боксом после войны. Показательно, что в розыгрыше лично-командного первенства СССР по боксу в 1947 г. участвовали команды всех 16 союзных республик.

В последующие годы советские боксеры успешно выступили в ряде международных состязаний.

Крупнейшим спортивным событием в жизни советских боксеров было их участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки (июль 1952 г.). Хотя они уже не были новичками в международных состязаниях, опыт встреч с сильнейшими европейскими боксерами был у них невелик, а с боксерами других континентов они встретились впервые. Советская команда заняла второе место вслед за командой США. Участники сборной В. Меднов и С. Щербаков получили серебряные медали.

Проверка сил наших боксеров в этом сложном турнире выявила ряд существенных недостатков. Оказалось необходимым пересмотреть организационно-методические положения для подготовки мастеров бокса к ответственным выступлениям, еще более упорно работать над техникой и методикой тренировки.

Опыт олимпийских и европейских первенств подтвердил, что единственно верное направление развития бокса в нашей стране заключается в установке на искусное ведение боя на основе многообразной техники и гибкой тактики, направленной на обыгрывание противника.

Благоприятные результаты такой установки не замедлили сказаться. Так, уже на XVI Олимпийских играх в Мельбурне советская команда завоевала первое место, а В. Сафронов, В. Ен-гибарян и Г. Шатков стали чемпионами Олимпиады.

Выступление наших боксеров на XVII Олимпийских играх было менее удачным: сборная команда заняла четвертое место. Только О. Григорьеву удалось завоевать звание олимпийского чемпиона.

Однако в Москве на XV первенстве Европы (1963 г.) впервые в истории мирового любительского бокса все десять наших боксеров вышли в финал. Шесть из них стали чемпионами Европы, и четверо получили серебряные медали.

В 1964 г. сборной командой СССР был выигран Кубок Европы по боксу, учрежденный международной ассоциацией (АИБА).

Участие наших боксеров в XVIII Олимпийских играх в Токио было триумфом советской школы бокса. Три золотые, четыре серебряные и две бронзовые медали — таков итог борьбы наших боксеров в мировом первенстве.

По общему признанию, советские боксеры выгодно отличались на ринге своими искусными действиями и корректной манерой боксирования.

Стиль боксирования, принятый у нас после XV Олимпийских игр, с каждым годом делает бокс все более тонким искусством единоборства. Об этом говорит последовательное снижение нокаутов во всесоюзных чемпионатах с 18,8% в 1945 г. до 1,25% в 1959 г. и до 0% в последующие годы.

Опыт международных состязаний, систематическое участие в них стали рассматриваться как важное условие повышения спортивного мастерства наших боксеров. Этот опыт дает возможность выявить все наиболее эффективное в спортивном мастерстве боксера, уверенно установить направление организационной, методической, учебно-тренировочной и воспитательной работы. Сила коллектива советских тренеров, постоянная работа над повышением спортивной культуры, сознание важнейших государственных задач, стоящих перед спортивными организациями, — все это определяет дальнейшие пути развития советской школы бокса.

Советские тренеры работают в творческом содружестве, у них нет секретов друг от друга. Наши боксеры воспитываются в духе товарищества, уважения к интересам коллектива. Они сознательно относятся к занятиям, понимают цели и задачи обучения и тренировки, активно участвуют в спортивной жизни своего коллектива.

Направленность советской школы бокса на всестороннее развитие физических и волевых качеств боксера определяется задачами физического воспитания молодого советского гражданина, труженика и защитника

мира. Содержание и методика занятий содействуют укреплению здоровья занимающихся, повышению их работоспособности.

Развитие советского бокса — сложный процесс накопления спортивно-боевого опыта, углубленной научно-исследовательской и методической работы.

По мере того как развивался в стране спорт и шире распространялся бокс, становились разнообразнее его боевые средства, рациональнее техника и совершеннее тактика.

Неустанная работа коллектива советских тренеров, обобщающих многообразный опыт в единую систему воспитания боксера, достижения советской науки о физическом воспитании — залог дальнейших успехов советского бокса.

Глава 2

ТЕХНИКА БОКСА

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОКСА, ЕЕ КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ

Техника в боксе — это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксера.

Полноценно овладеть техникой бокса и рационально применять ее в бою может только боксер, разносторонне физически подготовленный, волевой и в совершенстве владеющий своим телом.

В широкое понятие техники боксера входят: умение быстро и легко передвигаться по рингу, позволяющее в стремительно изменяющейся боевой обстановке своевременно находить удобные исходные положения для нападения и защиты; владение всеми атакующими ударами, построенными на точной координации движений и выполняемыми внезапно, быстро и с необходимой резкостью; прочные знания и навыки в защитных действиях, обеспечивающие безопасность от ударов противника; владение техникой контрударов в соединении с той или иной защитой; умение пользоваться всеми элементами в самых разнообразных сочетаниях.

Спортивная техника боксера служит ему оружием, которым он пользуется, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому боксер должен освоить технику в совершенстве, чтобы уверенно и свободно владеть ею в бою.

Бой на ринге характерен непрерывной сменой боевых положений, внезапными изменениями боевой обстановки, но в любой обстановке движения боксера должны быть максимально целесообразны.

Правильно, целенаправленно применяя прочно усвоенную технику, боксер сможет непринужденно, быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия.

Несмотря на то, что движения боксера в бою ацикличны, для техники бокса характерны последовательность и взаимообусловленность движений: одно движение должно как бы вытекать из другого, продолжать его.

Непрерывное чередование самых разнообразных боевых движений, обусловливаемых направленностью боевых действий боксера, основывается на заранее выработанных удобных исходных положениях, взаимосвязанных с положениями, завершающими предыдущие движения. Так, в атаках сериями в конце каждого удара боксер приходит в исходное положение, из которого легко сделать следующий удар такого же или иного характера, затем — новый удар и т. д.

Без согласованного чередования ударов и защит, несомненно, движения боксера были бы несвязанными, угловатыми и требовали бы большой затраты внимания и усилий.

Каждый боксер должен стремиться выработать свою индивидуальную манеру боя на основе рациональных движений типовой техники, общепринятой в обучении.

Молодым боксерам с первых же шагов обучения необходимо прививать не только правильные технические навыки — основу рационального стиля боя, но и правильное понимание тактики применения различных технических приемов и тактических действий. Этому должно в значительной мере способствовать и овладение основами классификации и терминологии всех приемов и действий боксера.

Знание классификации боксерской техники поможет понять распределение приемов и действий, исходя из сходства и различия технических и тактических признаков, и позволит лучше видеть различные удары и защиты, возникающие в разных условиях боя.

Для преподавателя и тренера классификация определяет до некоторой степени и порядок их педагогической работы.

Классификация и терминология ударов и защит основываются на делении их по развитию в структуре движений; само название удара или защиты определяет характер движения: «удар снизу», «защита уклоном» и т. п.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ БОКСЕРА

БОЕВАЯ СТОЙКА

Под боевой стойкой принято понимать исходное положение, из которого боксер может находить наиболее выгодные позиции и которое позволяет ему постоянно быть готовым осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника.

Боевая стойка боксера — это, по существу, универсальное исходное положение как для наступательных, так

и для оборонительных действий.

Бой на ринге требует, чтобы боксер был внимателен. Его внимание должно быть острым, устойчивым. Боксер должен уметь своевременно замечать, как изменяются подготовительные движения противника, и предугадывать по ним характер готовящейся атаки или защиты.

Боевая стойка во время боя не может оставаться однообразной: в зависимости от характера подготовительных движений боксера, основанных на его замыслах и учете поведения противника, изменяется положение рук, ног и туловища.

Манера держаться в боевой стойке у каждого сложившегося боксера индивидуальна, как индивидуальна и вся его манера боя в целом. Это помогает боксеру успешно использовать свои физические и волевые качества (рис. 8).

Боевая стойка зависит прежде всего от физических данных боксера, от особенностей его характера. Но в начальном обучении индивидуализация боевой стойки недопустима. Лишь усвоив типовую стойку, боксер сможет выработать впоследствии собственную стойку в соответствии со своими боевыми особенностями. В противном случае боксер может приобрести неправильные навыки.

Боксер с более развитой правой рукой стоит левой стороной тела вперед (вполоборота к противнику), что дает возможность прикрывать правой ладонью голову, а предплечьем — туловище. В то же время из этого положения боксер может направлять правую руку для сильных ударов.

Левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол всей подошвой, правая, находящаяся на расстоянии небольшого шага сзади и на полшага вправо, параллельно левой, прикасается к полу лишь носком. По отношению к противнику стопы повернуты вполоборота вправо. Вес тела равномерно распределен на обеих, слегка согнутых, ногах, что дает возможность свободно делать шаг в любую сторону и любой ногой. Туловище выпрямлено, что позволяет сохранять равновесие при передвижении по рингу.

Чтобы защитить подбородок, который всегда следует тщательно оберегать от ударов, голова слегка наклонена вперед; левый кулак на уровне плечевого сустава, локоть опущен, полусогнутая рука не напряжена; кулак обращен тыльной поверхностью вполоборота наружу и вверх. По отношению к предплечью кулак занимает типичное положение для удара (см. рис. 15). Правая рука свободно расположена у правого бока, локоть опущен, кисть у подбородка с правой стороны. Из этого положения правой рукой можно наносить удары, полностью используя энергичный поворот туловища, и в то же время прикрывать туловище и голову.

Боксер, находящийся в боевой стойке, старается как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомлять их и, что особенно важно, сохранить возможность быстро и свободно действовать.

После того как боевая стойка изучена статически (на месте), ее усваивают в самых разнообразных передвижениях.

На ближней дистанции при непосредственной угрозе удара противника боксер меняет боевую стойку. Он придает ей большую собранность, тщательно прикрывая наиболее уязвимые места на теле. В этой стойке целесообразно также находиться левой стороной тела к противнику с выставленной вперед левой ногой, но более фронтально, чем на дальней или средней дистанции. Ноги для устойчивости немного сгибают и расставляют несколько шире, чем в обычной стойке, но не слишком широко, чтобы не терять свободы передвижения по рингу. Руки, согнутые в локтевых суставах, боксер держит перед туловищем с опущенными вниз локтями.

В бою руки должны легко и быстро принимать исходные положения для атакующих и защитных действий.

Находясь в боевой стойке, боксер не должен терять противника из виду.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО РИНГУ

Боксер должен уметь маневренно и быстро передвигаться по рингу. Быстрота и точность движений ног, умение рассчитывать время и дистанцию играют главную роль как при ударах, так и при защите.

Основное преимущество легко передвигающегося боксера заключается в том, что он, свободно и быстро передвигаясь, дезориентирует противника, не позволяя ему сосредоточиться на том или ином действии, а сам изыскивает нужные дистанции и положения для атакующих и защитных действий.

Но в маневренной игре не должно быть суетливости, ведущей к бесцельной беготне по рингу. Передвигаясь, переходя от защиты к нападению и обратно, боксер рационально пользуется всем пространством ринга.

Передвижения для восстановления дистанции и для того, чтобы находить удобные исходные положения для ударов, осуществляются легкими «скользящими» шагами во все стороны на передней части стоп. Скользящие шаги позволяют постоянно сохранять равновесие и удобное положение тела во время боя и легко создавать исходные положения для ударов. Овладеть техникой передвижения по рингу — одно из первых условий в изучении бокса.

При усвоении **одиночных** шагов во всех направлениях непосредственно из боевой стойки шаг вперед делают левой ногой, после чего подтягивают правую в положение, аналогичное исходному. Шаг назад делают правой ногой, шаг влево — левой и вправо — правой. Таким образом, первый шаг всегда делают ногой, стоящей ближе к направлению движения. Боксер также должен сохранять необходимое для устойчивости расстояние между стопами и не перекрещивать ноги.

Схема техники передвижения боксера по рингу, показанная на рис. 9, наглядно иллюстрирует стремление боксера сохранять после каждого шага необходимое пространство между стопами. Передвигаясь таким

способом, боксер может свободно сделать следующий шаг в любую сторону.

Боксер добивается технической законченности передвижений, упражняясь в движениях по кругу, а затем и в различных движениях в вольном бою.

Передвигаясь во время боя на ринге, боксер не должен чрезмерно напрягать мышцы тела.

Стремительности шага, соединенного с атакующим ударом или защитным движением, боксер достигает, быстро перемещая тело в направлении шага. Каждый шаг он делает так, чтобы его начало не было заметно противнику, т. е. стараясь не перемещать предварительно вес тела на ногу, которой отталкивается при данном движении непосредственно из боевой стойки.

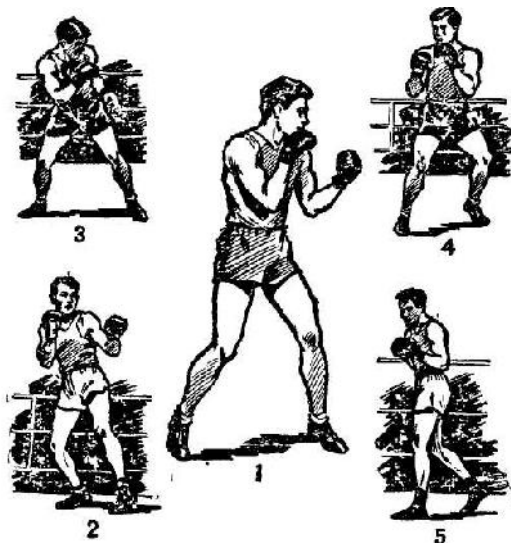


Рис. 8. Боевая стойка (1) и ее индивидуальные выражения: Б. Лагутин (2), С. Шербаков (3), А. Щоцкас (4), Б. Никаноров (5).

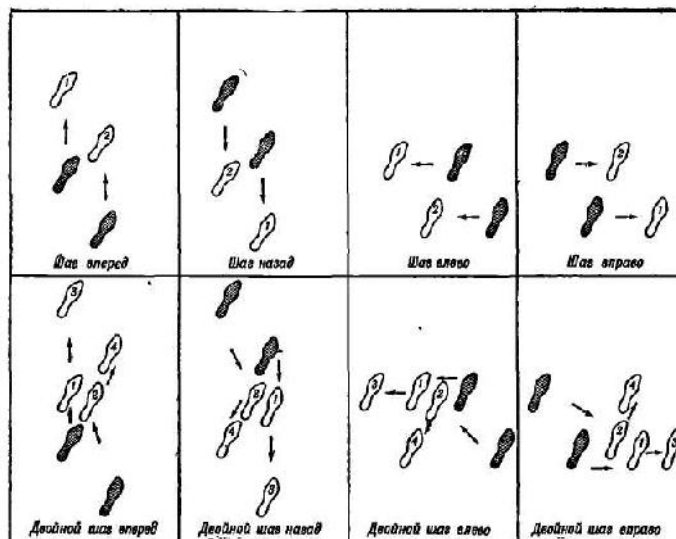


Рис. 9. Техника передвижений боксера по рингу

Когда боксер отрывает вышагивающую ногу от пола, равновесие временно теряется. Этот момент следует использовать для того, чтобы увеличить быстроту шага (толчком другой ногой). Равновесие боксер восстанавливает в тот момент, когда опускает вышагнувшую ногу на пол, а толчковую подтягивает в положение, аналогичное исходному.

Кроме одиночных шагов, в бою часто употребляют мелкие **двойные**, а также слитные **скользящие**, непрерывно следующие друг за другом. Они легче выполняются, меньше утомляют ноги и позволяют лучше сохранять равновесие. Движение в этом случае также начинают ногой, стоящей ближе к направлению движения. Вначале делают полшага вышагивающей ногой, затем подтягивают другую ногу; сразу вслед за этим ногой, начавшей движение, делают еще полушаг и т. д. В результате получается непрерывное, как бы скользящее передвижение. Упражняясь в передвижении, боксер приучается ориентироваться на ринге и пользоваться всем его пространством.

Очень важно научить боксера сохранять направление боевой стойки по отношению к передвигающемуся противнику. Это достигается поворотами (рис. 10).

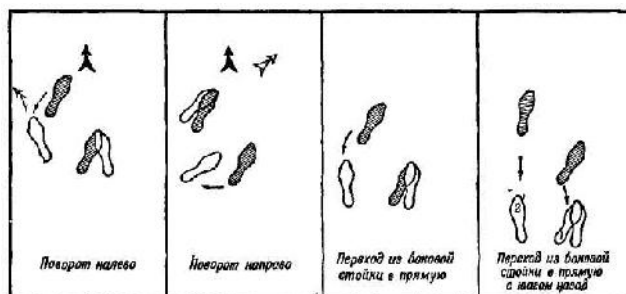


Рис. 10. Повороты боксера в боевой стойке

Повороты делают на передней части стопы опорной ноги. Их можно делать на любой ноге. Если для поворота налево опираться, например, на правую ногу (вокруг которой и делается поворот), то левую отставляют в сторону противника. Этим и восстанавливают боевое направление стойки по отношению к противнику. Быстрый поворот туловища вокруг опорной ноги облегчает движение другой ноги, переставляемой вперед или назад.

Передвижения в ближнем бою отличаются от передвижений на дальней дистанции, где ноги делают легкие и быстрые маневренные шаги. В ближнем бою, так же как на дальней и средней дистанциях, движениями ног регулируют, в основном, расстояние от противника, но здесь больше используют одиночные мелкие шаги, причем ноги значительно более согнуты.

Если движения ног выполняются правильно и четко, боксер всегда находится от противника на таком расстоянии, с которого можно придавать своим ударам достаточную быстроту, резкость и силу. Кроме того, перенося вес тела с ноги на ногу, боксер создает исходные положения для ударов и защит, пользуясь толчками ног, чтобы сделать удары более быстрыми.

Умению легко и правильно передвигаться по рингу содействуют бой с тенью, подготовительные упражнения, построенные на слитных скользящих шагах и беге, упражнения со скакалкой, с лапами и в бою с партнером.

БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ

Существуют три основные дистанции — дальняя, средняя и ближняя. Боксеру необходимо знать их для того, чтобы лучше ориентироваться и действовать в боевой обстановке, так как условия боя на этих дистанциях различны (рис. 11).

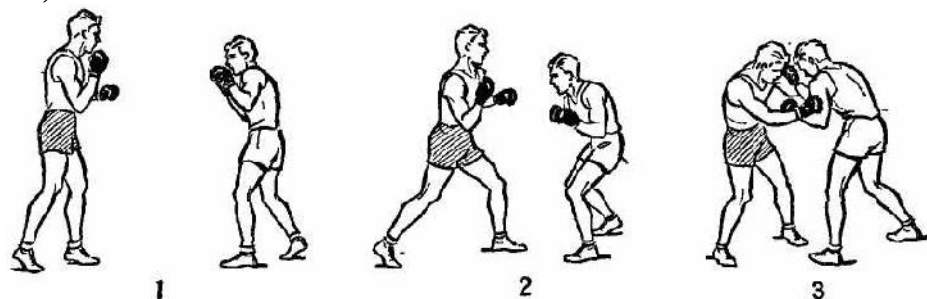


Рис. 11. Боевые дистанции: 1 — дальняя, 2 — средняя, 3 — ближняя

Дальняя дистанция. В начале обучения боксеры усваивают все технические средства, применяемые в бою на дальней дистанции. Эта дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

Расчет дистанции в быстром темпе боя — один из самых трудных навыков, приобретаемых только постоянной практикой в тренировочных боях. У боксера, умеющего рассчитывать дистанцию для своих ударов, всегда больше возможности наносить их точно и с нужной силой.

Находясь от противника на расстоянии удара с шагом вперед, боксер изыскивает удобные моменты для решительных действий. При этом он активно завязывает бой, пользуясь финтами. Лучше всего отвлекать внимание противника ложными ударами как левой, так и правой рукой, но безопаснее их делать боксеру-правше левой рукой, так как при этом его защита не раскрывается.левой рукой боксер-правша обычно начинает атаку, а встречными ударами этой рукой останавливает атаки противника.

Удар правой рукой из левой боевой стойки проходит более длинный путь, чем левой рукой, а в случае промаха правой рукой защита боксера раскрывается. Поэтому, чтобы иметь возможность чаще наносить удары правой рукой, нужно их подготавливать, раскрывая защиту противника ложными действиями и помня при этом о страховке.

В бою боксер тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижения.

Дальняя дистанция определяется каждым боксером индивидуально, сообразно длине его рук, росту и длине шага. В расчете дистанции имеет значение быстрота реакции и движений боксера, а также правильная оценка особенностей противника и его тактики.

Средняя дистанция. Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить **длинные удары** (прямые, снизу и боковые).

На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно вести бой инициативно, с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов, когда боксер не соприкасается с противником, создается постоянная угроза удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней или ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только очень ловкий, решительный и инициативный боксер, умеющий сочетать удары с точной защитой.

Действовать на средней дистанции необходимо в более низкой, собранной стойке, прикрыв подбородок приподнятыми плечами и руками. Если действия на средней дистанции кратко-временны, стойку можно и не изменять.

Руки боксера здесь должны быть свободны для ударов. Движения ног, находящихся в положении боевой стойки, используются не столько для маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для сохранения дистанции и увеличения силы ударов. Поэтому боксер, находясь на средней дистанции, передвигается большей частью одиночными и двойными скользящими шагами.

Все маневренные и обманные движения производятся здесь только перемещениями и движениями туловища.

Многие боксеры считают среднюю дистанцию только промежуточной, используемой на короткий момент для развития атаки или контратаки серией ударов. После этого они немедленно отходят на дальнюю дистанцию или входят в ближний бой. Поэтому среднюю дистанцию иногда называют полудистанцией. Но у ряда

боксеров средняя дистанция служит основой для ведения ими боя.

Ближняя дистанция. Ближняя дистанция — такое положение боксеров, при котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь **короткие удары** (прямые, снизу и боковые). При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксер должен быть особенно внимательным к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на теле.

При непосредственном и постоянном соприкосновении с противником движения ног боксера регулируют расстояние до противника. Если разрывается соприкосновение с противником при отходе или напоре с его стороны, ноги выполняют как бы выравнивающую работу. Боксер всегда должен находиться от противника на таком расстоянии, с которого он может придать своим ударам достаточную резкость и силу. Кроме того, передавая вес тела с ноги на ногу, боксер создает исходное положение для ударов и защит.

Рассчитывать дистанцию в ближнем бою надо особенно точно. Неточный расчет дистанции, небрежные движения на близком расстоянии от противника нередко приводят к случайным ударам головой и как следствие — к травмам (ушибам, рассечению бровей и т. п.).

Существующими правилами боксерам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

УДАРЫ

Техника бокса насчитывает три основных вида ударов: прямой, снизу, боковой (рис. 12). Каждый из этих ударов можно наносить левой и правой рукой в голову и в туловище. Таким образом, в боксе имеется 12 основных ударов; структура их определяется видом удара (прямой, снизу, боковой), бьющей рукой (левой, правой) и целью (голова, туловище). Указанные признаки определяют и терминологию ударов, например «прямой удар правой в голову», «удар снизу правой в туловище», «боковой удар левой в туловище» и т. д.

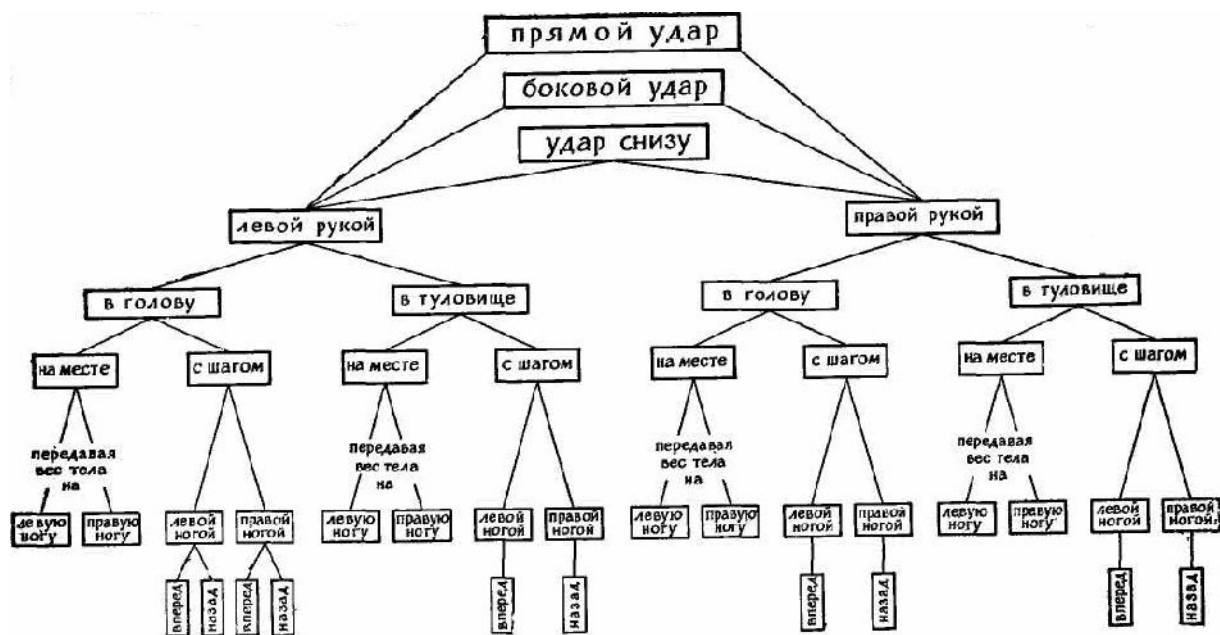


Рис. 12

Техника основных ударов в боевой обстановке может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей боксера, характера действия, положения противника, темпа боя, тактических задач и т. п. В связи с этим возникает многообразие ударов, точнее техники их выполнения. Любой удар в зависимости от дистанции, характера сближения и атаки может быть нанесен почти выпрямленной или сильно согнутой рукой (длинный и короткий удары, рис. 13). Направление удара в цель также может видоизменяться. Например, прямой удар, направленный в голову противника снизу, приобретает форму как бы среднюю между прямым ударом и ударом снизу. Боковые удары могут быть направлены в цель снизу или сверху, а не только строго параллельно полу. При нанесении ударов имеются различия и в движениях ног. Из левой боевой стойки каждый из основных ударов можно наносить на месте, сохраняя вес тела равномерно на обеих ногах или передавая его на любую ногу. Удар можно наносить с шагом левой или правой ногой вперед или назад (рис. 14).

В технике многих мастеров бокса наблюдается ряд индивидуальных особенностей. В этих особенностях, по существу, выражается та же типовая техника, от которой у того или иного боксера имеются небольшие индивидуальные отклонения. Такие отклонения могут относиться к положению кулака при фиксации удара, к манере наклонять или вращать туловище, к положению ног и др. Многие боксеры, нанося боковой удар левой в голову, используют для начального толчка не правую, а левую ногу, перенося на правую вес тела в момент

удара и выдвигая левую вперед. Подобные примеры можно было бы умножить.

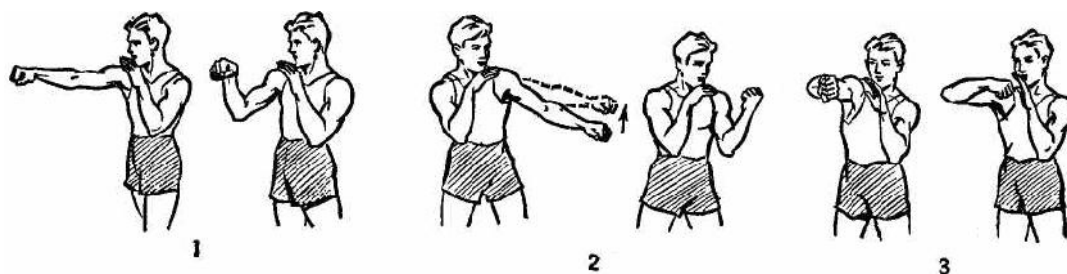


Рис. 13. Короткие и длинные удары: 1 — прямые, 2 — снизу, 3 — боковые

Все это говорит о том, что типовую технику ударов в боксе (так же как и типовую технику защит и контрударов, описываемых ниже) не следует понимать как нечто постоянное и неизменное. На основе типовой техники можно разработать различные разновидности ударов (защит, контрударов), которые могут действительно применяться во время боя и использоваться при обучении боксеров, уже овладевших типовой техникой.

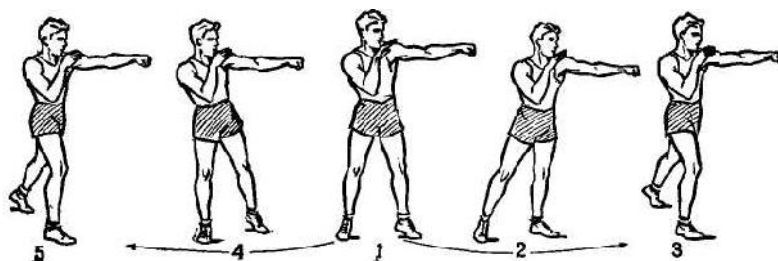


Рис. 14. Вариативность техники прямого удара левой рукой:
1 — на месте, 2 — с шагом вперед левой ногой, 3 — с шагом вперед правой ногой,
4 — с шагом назад правой ногой, 5 — с шагом назад левой ногой

Основы боксерского удара. Удары в боксе наносятся с самыми различными тактическими целями. Боксеры пользуются атакующими ударами, контрударами, разделяющимися на встречные и ответные, ложными ударами (финтами), чтобы раскрыть защиту противника, ударами, останавливающими атаку противника, и т. п.

Удары можно наносить из различных исходных положений, которые боксер изыскивает в зависимости от хода боя и задач, которые он перед собой ставит.

Длинные и короткие удары применяются в зависимости от дистанции между боксерами; на ближней дистанции используются только короткие удары, наносимые согнутой в локте рукой.

Обучая ударам, следует обращать особое внимание на выработку точности, быстроты и резкости их. Но никогда не следует требовать от боксерского удара «разрушительной» силы. Сущность боксерского мастерства заключается не в стремлении нанести противнику физический урон, а в искусном обыгрывании его с помощью разнообразной техники и гибкой тактики.

Бой на ринге — прежде всего состязание в ловкости; увлечение боксера силой своих ударов всегда отрицательно влияет на его мастерство. Правда, удар в боксе постоянно будет угрозой для обоих боксеров пары, но при непосредственной опасности получить удар боксер, проявив высокое мастерство в защите, сможет остаться неуязвимым.

Боевая обстановка вынуждает боксера добиваться действенности ударов в большей степени за счет увеличения их быстроты и в меньшей — за счет использования веса тела.

При каждом ударе, с какой бы стремительностью он ни наносился, боксер должен в конечном положении удара сохранить тело в равновесии, чтобы не потерять боеспособности, не раскрыть себя для ответных ударов противника и не расходовать энергии на восстановление равновесия после промаха. Чтобы сохранить равновесие, боксер при каждом ударе с дальней дистанции упирается носком левой (вышагивающей) ноги в пол, мгновенно расслабляет мышцы плечевого пояса, а правую ногу подтягивает вперед не на какое-либо определенное расстояние, а пользуется ею как противовесом (балансирующим звеном), позволяющим сохранить центр тяжести тела в пределах площади опоры. В ряде случаев, особенно при энергичных ударах, правую ногу можно и не подтягивать вперед. Постоянно сохраняя равновесие в бою, боксер имеет возможность легко и непринужденно переходить от одного действия к другому.

В бою с подвижным противником особенно важное значение приобретает быстрота ударов. Как показали экспериментальные данные, при ударе с шагом вперед весь путь удара длится в среднем около 0,5 сек.

Быстрота удара в значительной степени зависит от точной координации движений. Каждый удар состоит из сочетания следующих элементов движений: толчка ноги, переносящего вес тела на другую ногу (в сторону противника), поворота туловища, выдвигающего вперед плечо бьющей руки, и движения бьющей руки.

Быстрота удара зависит также от начального момента удара и исходного положения, от состояния нервно-мышечной системы боксера и быстроты его реакции.

Боксеру следует всегда помнить, что до удара большая часть мышц должна быть как можно меньше напряжена.

Это содействует и быстроте и точности удара.

Удар нужно начинать свободно, без напряжения, ускорять его к концу движения и в момент касания цели резко заканчивать (путем некоторого дополнительного разгибания бьющей руки и акцентированного движения туловища и толчка ног в зависимости от удара).

В бою надо внимательно следить, когда противник окажется раскрытым, чтобы найти наиболее выгодный момент для удара. Подготавливать удар следует ложными действиями, раскрывающими противника и отвлекающими его внимание; удар нужно наносить неожиданно.

Маневрируя, боксер незаметно для противника принимает нужное исходное положение, скрывая свои намерения отвлекающими движениями рук, за которыми обычно противник внимательно следит.

Чрезмерный замах мешает нанести удар точно, так как по нему противник догадывается об ударе и может успеть защититься. Удар без замаха более неожидан, быстр и точен, а поэтому и более эффективен.

Очень важно, нанося удары, страховать себя от возможных встречных ударов. При каждом ударе боксер должен быть готовым прикрыть раскрытой ладонью свободной руки подбородок, а локтем — туловище. После удара рука, которой он нанесен, возвращается назад для страховки; другая рука готовится (без замаха) к новому удару.

Удары без замаха и страховка от встречных ударов — необходимые тактические условия успешного боя. Они служат примером того, как тактика влияет на технику и обуславливает структуру тех или иных ее элементов. Поэтому тренер, обучая своих учеников технике бокса, должен рассматривать ее в зависимости от тактики. Только при этом условии техника может быть в дальнейшем целесообразно применена в бою.

Положение кулака при ударе. Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком, защищенным специальной боксерской перчаткой с мягкой волосяной набивкой, смягчающей удар. Кисть руки состоит из мелких костей, слабо укрепленных (по сравнению с предплечьем) связочной системой. При ударе кисть выдерживает значительную нагрузку, поэтому очень важно правильно сжимать ее в кулак. Ушибы кисти и растяжение связок — явления, довольно частые в спортивной практике боксеров, в особенности на соревнованиях. В большинстве случаев боксеры получают повреждения кистей рук в начале своей спортивной деятельности.

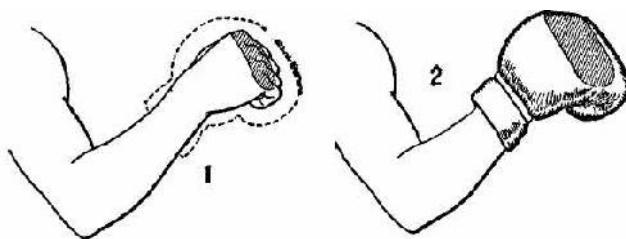


Рис. 15. Положение кулака при ударе (1); ударное место перчатки (2)

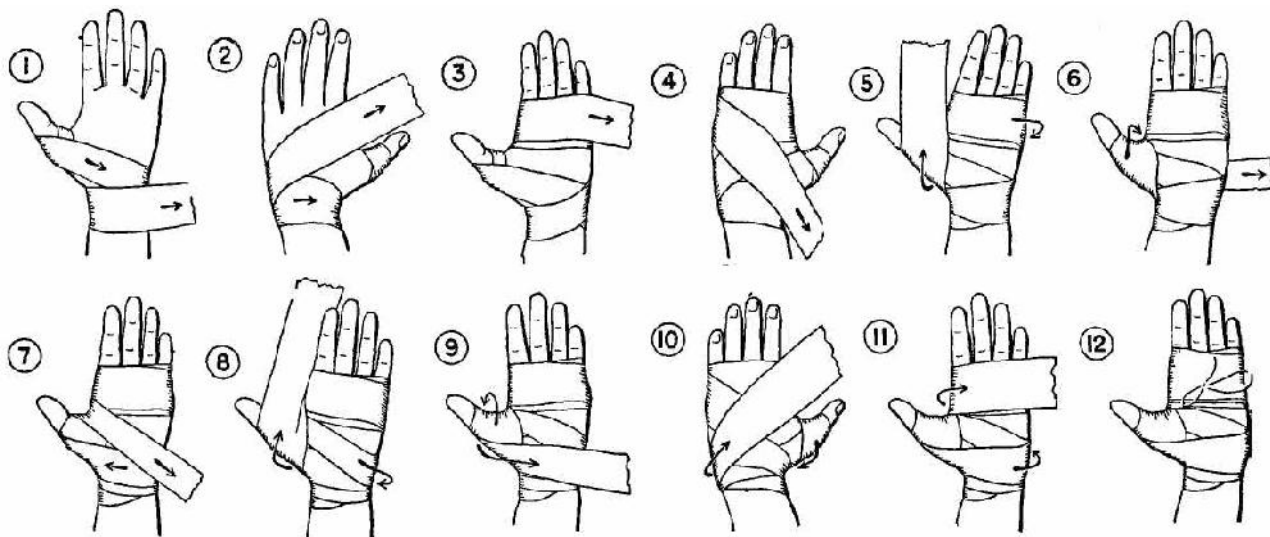


Рис. 16. Бинтование кисти

Главная причина, из-за которой травмируются кисть и ее связки, — неправильное положение кулака в момент удара и небрежный выбор мест для ударов: часто боксеры разбивают кулаки, нанося удары в твердые части тела противника — локоть, гребень подвздошной кости, лоб и пр.

Положение кулака при ударе должно быть таким (рис. 15): пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Наименее уязвимое место на кисти и в то же время ударная поверхность — головки пястных костей. Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара, испытывают при ударе вертикальное (жесткое) давление. Дополнительную, «рессорную», функцию ударного

места на кисти выполняют основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление.

Кулак надо сжимать так, чтобы в начальный момент удара он не был напряжен и лишь перед самым ударом в цель крепко сжимался; это придаст кулаку большую твердость и предохранит его от повреждений. Если постоянно сжимать кулак, то затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья, и боксер в конце боя уже не сумеет сжать кисть достаточно сильно; нанося же удар расслабленным кулаком, он может растянуть связки кисти.

Особое внимание при ударе нужно обращать на то, чтобы предплечье бьющей руки было в момент касания цели перпендикулярно ей, а в цель всегда попадали первыми головки средних пястных костей.

Бинтование кисти. Чтобы предохранить руки от растяжения связок суставов кисти, лучезапястного сустава и подвывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время упражнений в ударах по подсобным снарядам, в учебном вольном бою и на соревнованиях, боксер должен плотно бинтовать кисти рук.

Бинтовать руки следует всегда самому, так как необходимо ощущать при этом, насколько сильно стянута кисть. Если бинтовать руки чрезмерно туго, они затекают, а слишком слабое бинтование не достигает цели, так как бинт во время боя сползает. Кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не жал ее (в разжатом положении) и хорошо стягивал в момент, когда она сжимается в кулак.

Бинтовать руки можно различными способами. Один из них приведен на рис. 16.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ

Наиболее употребительны в боксе прямые удары. Они относительно просты, быстры, точны и эффективны.

Прямые удары предназначены главным образом для атак с дальней и средней дистанций, но можно наносить их и в ближнем бою. Наряду с этим прямые удары применяют и как контрудары, соединяя со всеми видами защиты, а также для того, чтобы останавливать атаки противника и сохранять дальнюю или среднюю дистанцию.

Боксер, строящий свою тактику на действиях с дальней дистанции, в основном пользуется прямыми ударами, сочетаемыми с быстрыми передвижениями. Это позволяет ему удерживать инициативу боя в своих руках и набирать во время соревнования большое количество очков.

Обучать боксу начинают с прямых ударов, так как они придают организованность боевым действиям и помогают начинающему боксеру лучше овладеть техникой боя на дальней дистанции.

Прямой удар левой в голову (рис. 17). Этот удар применяют в бою особенно часто, так как путь левой руки в нем наиболее короткий, что позволяет наносить его быстро и точно.

Длинным прямым ударом левой пользуются преимущественно на дальней дистанции для различных тактических целей: им можно завязывать бой перед атакой, удерживать дальнюю дистанцию, останавливать атаки противника, заполнять паузы боя, сохраняя таким образом инициативу в своих руках. Опытный боксер может дезориентировать самого рассудительного противника, докучая ему многочисленными и точными повторными прямыми ударами.

Нанося длинный прямой удар левой в голову, боксер меньше рискует получить встречный удар, так как туловище его отделено от противника и находится в относительной безопасности от коротких встречных ударов, а поворот туловища направо в известной мере предохраняет боксера от встречных ударов правой рукой противника.

Удар наносят с дальней дистанции непосредственно из боевой стойки. Перед ударом тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги или несколько смещена на правую. Толчком правой ноги боксер посылает тело вперед на противника, а левой делает «скользящий» шаг вперед. Тело, таким образом, движется вперед, причем толчок правой ногой придает этому движению еще большую стремительность.

Левую руку, направленную перед ударом на противника, боксер резко выносит вперед, кулаком к цели, сочетая удар левой с быстрым вращательным движением туловища слева направо и вперед, что увеличивает силу удара. В последний момент удара резкость его еще больше усиливают заключительным рывком бьющей руки.

Кулак, когда он касается цели, должен быть обращен пальцами влобоборта вниз, предплечье занимает положение, среднее между пронацией и супинацией. Такого положения предплечья требуют только при начальном обучении, так как в дальнейшем бою на ринге оно может изменяться в зависимости от боевой ситуации и мастерства боксера. Можно наносить прямой удар левым кулаком, обращенным пальцами **вниз** или **вправо**, что в равной степени естественно и удобно.

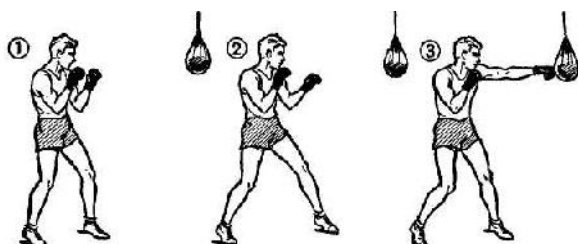


Рис. 17. Прямой удар левой в голову

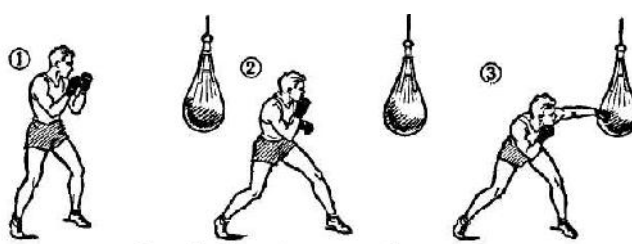


Рис. 18. Прямой удар левой в туловище

Левой рукой следует касаться цели в момент, когда вес тела перенесен на левую ногу, останавливающую дальнейшее движение (падение) тела вперед. Такое положение тела в конце удара с опорой на переднюю часть стопы обеспечивает удару наибольшую дальность и помогает сохранять равновесие при промахе. При быстрых одиночных атакующих ударах с дальней дистанции возможны случаи, когда кулак будет касаться цели раньше, чем вышагивающая вперед нога получит опору.

После толчка правая нога в момент удара несколько подтягивается к левой на необходимое для равновесия расстояние.

Этим достигается устойчивость как в момент удара, так и после него.

Правая рука в момент удара защищает раскрытой ладонью подбородок, а опущенным локтем — туловище. Помимо этого, следует закрывать подбородок и левым плечом. Подобную страховку (защиту) от контратакующих встречных ударов нужно органически сочетать с любыми другими атакующими ударами, чтобы обеспечить безопасность боксеру, наносящему удар.

Прямой удар левой в туловище (рис. 18). Этот удар наносят с наклоном туловища вперед-вправо, чем предохраняют голову от неожиданных встречных ударов противника. Прямой удар левой в туловище может быть использован как первый удар в атаке, как ложный удар, раскрывающий защиту головы противника, и как встречный.

Атакуя этим ударом, боксер делает «скользящий» шаг левой ногой вперед, усиливая движение толчком правой ногой.

Левый кулак, повернутый пальцами вниз, в момент наклона туловища резко выносят вперед к цели. Голова для защиты наклонена вперед, подбородок прилегает к левому плечу. Правая рука находится у головы, раскрытой ладонью дополняя защиту; вместе с тем она готова нанести удар.

В конце удара (как и при всех других ударах) необходимо сохранять устойчивость.левой (опорной) ногой, повернутой пяткой наружу (влево), задерживают дальнейшее падение тела вперед в случае промаха. Правую ногу при ударе подтягивают к левой настолько, чтобы удержать тело в равновесии, что обязательно после любого движения боксера. Если боксер не следит за этим, то, промахнувшись, он «потянется» за ударом и потеряет равновесие.

Крепко опираясь левой ногой о пол после удара, а также при промахе боксер должен мгновенно расслабить мышцы бьющей руки и всего плечевого пояса, используя как «противовес» правую ногу, что будет «погашать» набранную скорость и удерживать тело в равновесии.

Прямой удар правой в голову (рис. 19). Этот удар принадлежит к числу наиболее сильных, так как для него используется большой поворот туловища, соединяемый с толчком правой ногой. Правая рука, расположенная в левой боевой стойке сзади, находится в удобном исходном положении для удара. Вместе с тем кулак правой руки, отдаленный от цели, проходит довольно длинный путь, и противнику легко защищаться даже от быстрого удара. Атаковать этим ударом без подготовки нецелесообразно.

Чтобы удар успешно достигал цели, предварительно делают ложные удары левой рукой, раскрывающие защиту противника и помогающие выбрать момент для атаки правой рукой.

Удар с шагом вперед начинают соразмерным дистанции толчком правой ногой, посылающим тело вперед, одновременно вращая туловище справа налево.левой ногой делают «скользящий» шаг к противнику и ставят ее на такое расстояние, с которого можно нанести этот удар уже без шага.

Правую руку из исходного положения (с кистью под подбородком и опущенным локтем у правого бока) резко выносят кулаком вперед по прямой линии к цели (без предварительного замаха) одновременно с движением туловища.

Правую ногу после толчка подтягивают к левой на необходимое расстояние, чтобы сохранить равновесие, или же оставляют сзади, расслабляя ее мышцы.

Страховку от встречных ударов осуществляют защищая голову ладонью левой руки и туловище — опущенным локтем.

Задерживаться в конечном положении удара опасно, так как туловище остается открытым и противник может нанести ответный удар правой рукой. После удара и особенно после промаха боксер старается быстрее вернуться в боевую стойку или, когда это возможно, нанести следующий удар левой рукой, для чего левую ногу можно использовать как толчковую. В случае, когда можно преследовать противника, правую ногу ставят на одну линию с левой или немного сзади, в зависимости от дистанции, с которой удобно наносить удары обеими руками.

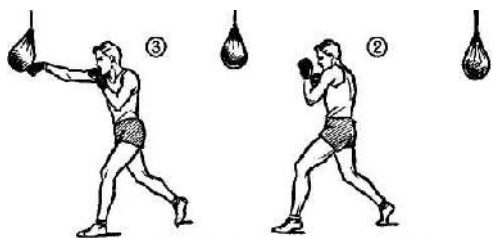


Рис. 19. Прямой удар правой в голову

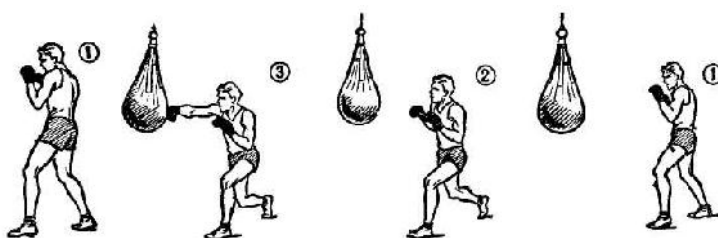


Рис. 20. Прямой удар правой в туловище

Прямой удар правой в туловище (рис. 20). Прямым ударом правой в туловище пользуются: как атакующим после подготовительных движений левой рукой; как вторым ударом после прямого удара левой в

голову; как встречным или ответным ударом, соединяемым с защитой; как одним из ударов серии для развития атаки или контратаки.

В атаке этот удар наносят, как и удар в голову, но с большим наклоном туловища.

Энергично выпрямляя правую ногу, переносят вес тела целиком на вышагивающую вперед-влево левую ногу. Туловище, наклоняясь вперед-влево и вращаясь справа налево, приходит в момент удара в положение поворота к противнику. Кулак в момент касания цели обращен пальцами влево-вниз.

Наклон туловища с поворотом справа налево и движение кулака вперед происходят одновременно.

В момент удара левая нога полусогнута в коленном суставе и опирается о пол передней частью стопы. Это необходимо, чтобы не потерять равновесия в случае промаха, если противник отойдет назад.

В отличие от прямого удара левой в туловище (обычно используемого в качестве ложного удара) прямой удар правой в туловище относится к числу сильнейших.

После удара правой в туловище (так же как и удара в голову) можно развить атаку ударом левой рукой с толчком левой ногой.

Страховаться от встречного удара нужно особенно тщательно, так как поворот туловища налево открывает части тела, уязвимые для нанесения противником удара правой рукой. Поэтому нужно прикрывать левую сторону головы ладонью, а туловище — опущенным локтем левой руки.

В случае промаха боксер, чтобы обезопасить себя от возможного контратакующего удара противника, прежде всего должен сгруппироваться в защитную стойку в направлении на противника.

УДАРЫ СНИЗУ

Удары снизу, как и другие боксерские удары, могут быть длинными и очень короткими, т. е. их можно наносить и почти выпрямленной и сильно согнутой рукой.

Длинные удары в туловище обычно применяют, когда противник высоко держит руки в стойке или, нанося удар в голову, промахивается. Длинные удары в голову, наоборот, наносят в моменты, когда противник держится в собранной низкой стойке.

Короткие удары снизу наносят согнутой в локте рукой. Удобнее их применять в бою на ближней дистанции; наносить их можно любой рукой как в голову, так и в туловище. С успехом можно пользоваться ими и в качестве контрударов, сочетая с защитой от атакующих ударов противника. Короткими ударами снизу никогда не следует начинать атаку, если противник находится в выпрямленной стойке. Эти удары слишком «коротки», и их всегда можно опередить встречным прямым ударом.

В атаке короткий удар снизу можно применять, только когда противник наклоняется вперед. Во всех иных случаях атаковать этим ударом опасно.

Короткий удар снизу приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища, отчего бьющая рука выдвигается вперед к цели. В момент касания цели этой рукой делают короткий рывок, с тем чтобы увеличить резкость и силу удара.

При одиночном ударе снизу следует свободной рукой прикрывать голову и туловище от возможных контрударов противника.

Удар снизу левой в голову (рис. 21). Этот удар применяют в тех случаях, когда противник стоит, наклонившись вперед. Положение тела боксера, наносящего короткий удар снизу, может быть боковым или фронтальным. Длинный удар наносят только из боковой стойки.

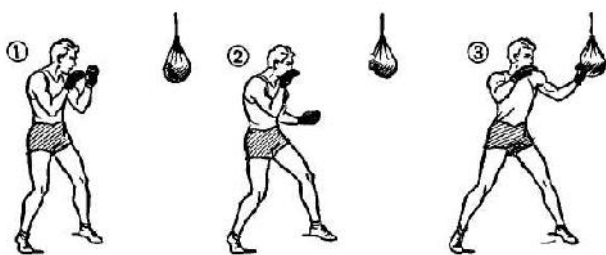


Рис. 21. Удар снизу левой в голову

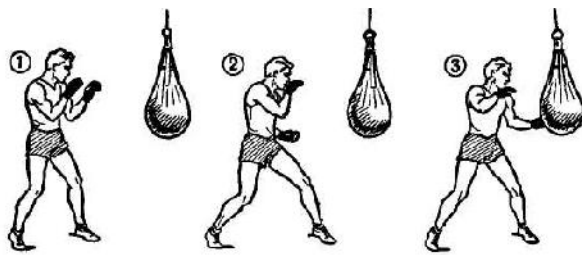


Рис. 22. Удар снизу левой в туловище

Длинным ударом пользуются в тех случаях, когда хотят принудить противника выпрямиться, чтобы атаковать его. В таком случае боксер наносит удар почти выпрямленной рукой, держа кулак ногтями вниз. Чтобы кулак коснулся цели головками пястных костей, его немного отводят вверх, сгибая руку в лучезапястном суставе.

Для **короткого** удара снизу из боковой стойки без шага или с небольшим шагом вперед вес тела переносят вперед на левую ногу. В момент удара туловище резко поворачивают направо и одновременно разгибают. Бьющую руку, согнутую в локте под острым углом, коротко и быстро направляют снизу вверх (предплечье направлено прямолинейно к цели). Кулак, обращенный пальцами к боксеру, касается цели головками пястных костей. Раскрытой правой ладонью прикрывают подбородок, а локтем — правую сторону туловища.

Из **прямой** стойки короткий удар снизу левой в голову можно наносить, перемещая вес тела как на левую, так и на правую ногу и соединяя движение руки с таким же примерно движением туловища, как и в боковой стойке. Нанося встречный или ответный удар в сочетании с уходом или уклоном назад, вес тела можно

передать и на правую ногу вместе с движением тела назад (без шага или с шагом назад). Это делают в тех случаях, когда атакующий противник сближается с боксером почти вплотную и дистанция для контрудара недостаточна.

Одновременно с толчком левой ногой, которым вес тела переносится на правую ногу, боксер вращает туловище слева направо и, выпрямляясь, усиливает удар.

Удар снизу левой в туловище (рис. 22). В отличие от других ударов снизу этот удар (как длинный, так и короткий) вполне применим в атаке с дальней и средней дистанций, так как легко достигает цели. Правую руку противника, обычно прикрывающую туловище, легко отстранить ложным ударом левой в голову, после чего левая рука, изменив направление, быстро наносит удар снизу в туловище.

Удар снизу левой в туловище отличается от такого же удара в голову только направлением бьющей руки (по наклонной линии к цели) и ее положением, изменяющимся в зависимости от длины удара. При **длинном** ударе рука согнута в локте под тупым углом, кулак обращен ногтями вправо. При **коротком** ударе руку сгибают в локте под меньшим углом, кулак держат ногтями вверх. Все остальные движения тела схожи с движениями удара в голову.

Удар снизу левой в туловище в ближнем бою наносят в момент, когда правая рука противника не преграждает пути к цели.

Скорость удара развивается по мере того, как кулак приближается к цели. Удар заканчивают резким рывком, производимым усилиями мышц спины, живота, ног и бьющей руки. Во время удара все тело атакующего не должно излишне напрягаться.

Удар снизу правой в голову (рис. 23). Этот удар наносят в тех случаях, когда противник стоит прямо по отношению к боксеру и его левая рука не преграждает пути удара к цели. Такое положение противник обычно принимает при собственном ударе правой в голову или туловище боксера. В этом случае ответный удар снизу правой в голову, соединяемый боксером с защитой уходом назад или с другим видом защиты, будет наиболее действен.

В атаке этот удар применим только в том случае, когда противник нагибается вперед. Во время удара вес тела переносится на левую ногу.

Успеху атаки ударом снизу правой рукой содействуют подготовительные ложные удары левой, раскрывающие защиту противника.

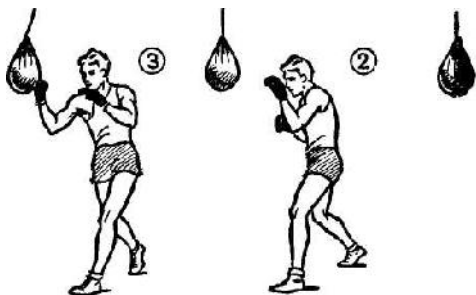


Рис. 23. Удар снизу правой в голову

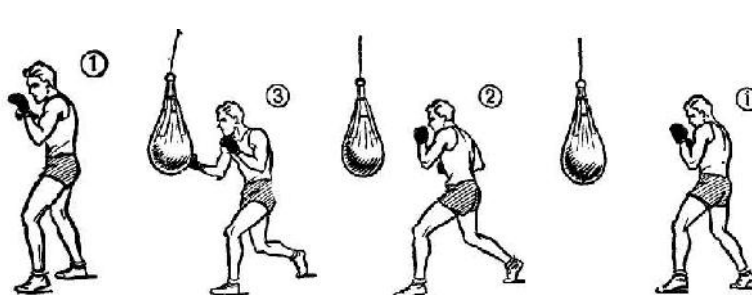


Рис. 24. Удар снизу правой в туловище

В бою обычно наносят короткий удар снизу правой без шага или с шагом вперед.

Для удара без шага вперед ноги разгибают, а туловище вращают справа налево; правое плечо выдвигают вперед, предплечье направляют вверх, кулак поворачивают пальцами к себе.левой рукой защищают: раскрытой ладонью — голову, а опущенным локтем — левую сторону туловища.

Удар снизу правой с шагом вперед начинают толчком правой ногой, переносят вес тела на вышагивающую левую ногу. После этого правую ногу несколько подтягивают к левой или оставляют сзади. Движения туловища и руки те же, что и в ударе, выполняемом на месте.

Для удара на месте вес тела можно переносить и на правую ногу, поворачивая туловище налево. Толчок левой ногой помогает повернуть тело налево. Поворачиваясь вокруг опорной ноги в момент, когда вес тела переносят на эту ногу и она выпрямляется, все тело резко поддают вверх, усиливая удар.

Удар снизу правой в туловище (рис. 24). При левосторонней стойке противника этот удар применить довольно трудно, так как левая рука противника, стоящего в боевой стойке, преграждает удару путь к цели. Нанести удар возможно в том случае, когда противник приподнимает левую руку. Но и в этот момент следует быть осторожным, чтобы не встретить на пути левый локоть противника и не повредить себе кисть.

Если противник выпрямлен, туловище его больше раскрыто для удара, удар в туловище направляют по наклонной линии снизу вверх; его можно наносить, передавая вес тела и на левую и на правую ногу, как на месте, так и с шагом. Движение туловища и ног в этом ударе подобно движению удара в голову.

БОКОВЫЕ УДАРЫ

Боковые удары получили свое название от направления бьющей руки, поражающей цель сбоку. По своей технической структуре они очень разнообразны, и прежде всего различаются по длине. Нанести удар сбоку можно и сильно согнутой в локте рукой и более выпрямленной.

Длинные боковые удары наносят с дальней и средней дистанций. С дальней дистанции их применяют в тех

случаях, когда боксер избегает близко соприкасаться с противником или имеет целью раскрыть защиту противника перед атакой, а затем развить ее на средней или ближней дистанции. Длинные боковые удары наносят почти выпрямленной рукой, поражая цель обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу.

Короткие боковые удары по своей действенности занимают одно из первых мест среди всех основных ударов бокса. Их наносят согнутой в локте рукой с последующим некоторым разгибанием руки, увеличивающим резкость и силу удара.

В этом ударе путь бьющей руки короток, в чем и заключается его преимущество перед длинным ударом, который, проходя довольно длинный путь, более заметен противнику. Уменьшенный размах движений и быстрое сокращение мышц передней поверхности плечевого пояса и косых мышц живота делают короткий удар быстрым и резким.

В основном короткими боковыми ударами развивают атаки и контратаки на ближней дистанции. Удары наносят, слитно чередуя их под самыми различными углами; строят эти удары, используя неполное перемещение веса тела с ноги на ногу, соединяемое с небольшими поворотами туловища.

Короткими боковыми ударами можно атаковать с дальней и средней дистанций, но в этом случае боксеру следует сделать быстрый шаг, чтобы сблизиться с противником.

Чтобы действительно использовать короткие боковые удары в развитии атаки или контратаки, надо научиться наносить их, передвигаясь во все стороны ринга.

Боковой удар левой в голову (рис. 25). Боковой удар левой в голову успешно применяют боксеры, свободно владеющие левой рукой. Близко расположенная к противнику (в боковой стойке), левая рука совершает более короткий путь к цели, чем правая, что дает возможность нанести ею удар быстро и точно. Так как удар направляется прямо к цели на передней поверхности головы или туловища, противнику трудно защищаться от него. Всем этим повышается действенность удара, в особенности короткого.

Боковыми ударами (как длинными, так и короткими) левой рукой в голову с шагом вперед левой ногой пользуются больше в качестве атакующих ударов. Очень часто боксер начинает атаку именно ими. Боковым ударом можно пользоваться и как ложным, чтобы раскрыть перед началом атаки защиту противника.

Длинный боковой удар левой в современном боксе — один из наиболее популярных. Его наносят из боевой стойки почти разогнутой рукой. Первоначальное движение для удара начинают правой ногой, передавая толчком вес тела на вышагивающую левую ногу; одновременно левой рукой, слегка опуская ее, делают дугообразное движение, начиная его снизу вверх и далее по горизонтали до самой цели. Этому боевому движению руки содействует поворот туловища направо. Удар фиксируют на цели обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу. Правую руку оставляют для страховки головы, защищая ее раскрытой ладонью от встречных ударов противника.

Перед атакой **коротким** боковым ударом нужно отвлекающими действиями раскрыть защиту головы противника и выбрать для удара удобный момент.

Движение в атаке этим ударом начинают толчком правой ноги, посылая тело вперед одновременно с шагом левой ногой.левой рукой, согнутой в локте, без замаха, одновременно с вращением туловища направо, начинают полукруговое движение снизу вверх и далее по горизонтали до цели. Кулак поворачивают ногтями вниз к себе. В момент удара атакующий боксер упирается передней частью стопы в пол, чтобы не потерять равновесия, защищая при этом голову от встречных ударов ладонью правой руки.

Для выполнения бокового удара с шагом вперед левой ногой делают небольшой шаг влево, после чего вышагивают вперед правой ногой, на которую передают вес тела. Туловище резко поворачивают, а бьющей левой рукой, одновременно с общим движением тела, делают полукруговое движение, нанося длинный или короткий удар сбоку.

После этого, быстро переставляя ноги, боксер снова занимает положение боевой стойки.

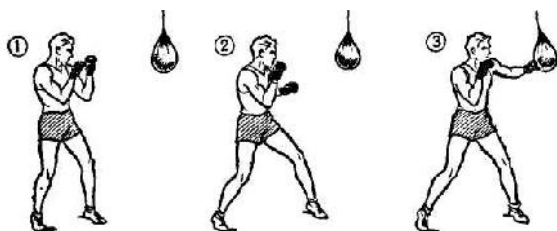


Рис. 25. Боковой удар левой в голову

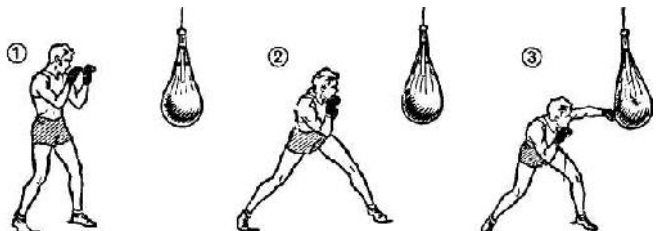


Рис. 26. Боковой удар левой в туловище

Боковой удар левой в туловище (рис. 26). Боковые удары левой в туловище наносят в атаке теми же способами, что и в голову, но тело для удара в туловище наклоняют несколько больше; ноги сгибаются, изменяют направление бьющей руки. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и сообщить ей большую резкость в момент удара.

Этот удар применяют с различными целями. Им можно непосредственно начинать атаку; пользоваться при контратаке в качестве встречного или ответного удара, соединяя его с различными видами защиты; завязывать бой, раскрывая защиту противника перед ударом в голову. Для обмана, например, с успехом пользуются длинными боковыми ударами.

От момента применения защиты, с которой сочетается удар при контратаке, зависит, будет он встречным или ответным.

Боковой удар правой в голову (рис. 27). Этим ударом редко начинают атаку. Обычно он следует за ударом (ложным или действительным) левой рукой, которым раскрывают защиту противника и готовят удар правой рукой.

Левостороннее положение тела противника в боевой стойке, естественно, защищает его подбородок от удара сбоку. Чтобы раскрыть защиту противника, применяют ложные удары левой в туловище, заставляющие противника защищать туловище и тем самым раскрывать голову.

В качестве ложного (отвлекающего) удара может быть использован прямой или боковой левой в туловище.

Наиболее употребителен в атаке **короткий** боковой удар. Атакуя им, боксер делает стремительный шаг левой ногой к противнику (несколько влево). Скорость движения тела в направлении к цели первоначально развивают толчком правой ноги и затем увеличивают поворотом туловища справа налево. Одновременно правую руку, несколько приведенную к туловищу и сжатую в кулак (обращенный пальцами вполборота вниз к туловищу), направляют по дуге снизу вверх и далее по горизонтали к цели.левой рукой защищают: подбородок — ладонью, живот — локтем. Эту защиту в момент атаки используют для страховки от встречных ударов. Правую ногу после толчка подтягивают к левой или оставляют сзади. Левая нога в момент удара опирается передней частью стопы о пол, чем сдерживает поступательное движение тела вперед.

Атаковать **длинным** боковым ударом правой трудно. Правая рука принуждена совершать для удара длинный путь к цели, и ее несколько размашистое движение заметно противнику.

Этот удар возможен только в том случае, если он тщательно подготовлен, если защита противника раскрыта предварительными ложными движениями левой рукой.

Чтобы удар не пришелся в запрещенную тыльную часть головы противника, находящегося в стойке левым боком вперед, движение тела во время удара должно идти по диагонали влево. Правую руку несколько отводят вправо, затем, согнутую в локте под тупым углом, резко направляют к цели по дуге справа налево; кулак, повернутый пальцами наружу, касается цели головками пястных костей.

Движение короткого бокового контрудара правой в голову всегда подчиняется защите (страховке), с которой он сочетается. Например, в тех случаях, когда противник, атакуя, приблизился почти вплотную, боксер для удара (встречного, соединяемого с отклонением) переносит вес тела назад на правую ногу, сохраняя таким образом необходимое расстояние до противника. Туловище при этом он поворачивает справа налево, опираясь на правую ногу, а левую оставляет впереди на передней части стопы. Одновременно он защищает подбородок ладонью, а, туловище — опущенным локтем левой руки.

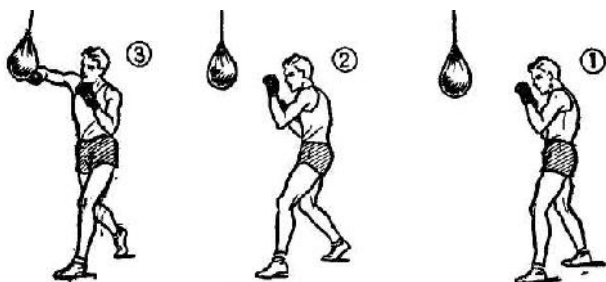


Рис. 27. Боковой удар правой в голову

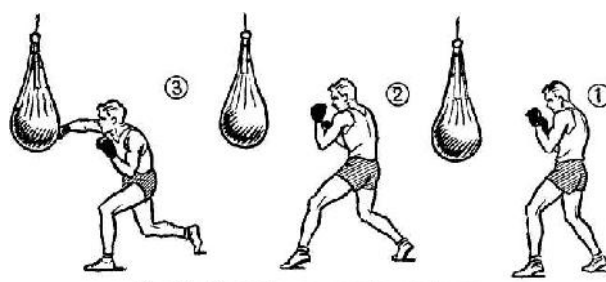


Рис. 28. Боковой удар правой в туловище

Боковой удар правой в туловище (рис. 28). Этот удар не относится к числу атакующих. Если противник находится в левосторонней стойке, он трудно выполним.

Нанося **длинный** удар с дальней или средней дистанции, легко повредить бьющую руку о локоть левой руки противника. Длинный боковой удар правой в туловище как атакующий можно наносить только в бою с противником - левшой, ведущим бой в правосторонней стойке. Но **короткий** боковой удар правой в туловище применяют не только против левши, но и как контрудар в тех случаях, когда противник-правша окажется стоящим прямо или правым боком к боксеру после неудачной попытки атаковать правой рукой в голову.

Во всех случаях боковой удар правой в туловище нужно особенно тщательно направлять в цель. Для удара в переднюю или боковую часть туловища противника движение тела следует направлять влево-вперед.

Удар наносят из собранной стойки, предохраняющей боксера от встречных ударов в голову. Вес тела переносят на левую ногу, которой перед этим делают небольшой «скользящий» шаг влево-вперед. Туловище вращают налево по наклонной оси, придавая нужную резкость бьющей руке, согнутой в локтевом суставе и направляемой дугообразно к цели. Кулак касается цели головками пястных костей; в момент удара его поворачивают пальцами вниз-к себе.

После удара, возвращаясь в боевую стойку, боксер должен сохранять защитное положение тела, чтобы обезопасить себя от контратаки противника.

ЗАЩИТА

Резкие удары, точно направленные в строго определенные места на теле, могут оказать нокаутирующее действие, т. е. привести боксера к кратковременной потере боеспособности.

К наиболее уязвимым местам на теле относятся (рис. 29): нижняя челюсть — 1, боковая поверхность шеи (область сонной артерии) — 2, грудь слева (область сердца) — 3, верхняя часть живота (область солнечного сплетения) — 4 и правое подреберье (область печени) — 5.

Каждый боксер во все моменты боя должен уметь особенно тщательно защищать названные места.

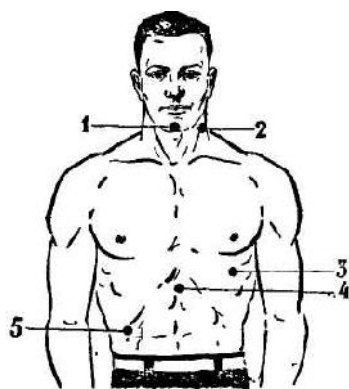


Рис. 29. Наиболее уязвимые для ударов места на теле боксера

Классификация боксерских защит. Избежать ударов можно отходами назад и в стороны, уклонами туловища и парированием ударов руками. Этими средствами защиты, выявленными многолетней практикой бокса, исчерпываются почти все разрешенные правилами защитные действия.

В технике бокса различается пять основных видов защиты (рис. 30): подставка и отбив (движениями руки), уклон и нырок (движениями туловища) и уход (движениями ног).

В скобках указаны лишь основные движения при выполнении защиты. Следует помнить, что ни одна из известных защит немыслима без координированного сочетания движений рук, ног и туловища.

Все эти виды защиты, как и удары, структурно различны. Каждый вид защиты выполняется определенным способом. Например, можно под кулак противника подставить ладонь или тыльную сторону кисти, плечо или согнутую руку, прижатую к телу; отбить удар левой рукой влево и вправо; уклониться от удара вправо, влево, назад; сделать нырок под бьющую руку противника вправо и влево; уйти от удара шагом назад или в сторону.

Тот или иной способ защиты зависит: от вида удара, от того, какой рукой противник наносит удар, от цели, выбранной противником для удара (голова, туловище). Так, защиты нырком и уклоном применяют исключительно от ударов в голову. Главную роль в выборе средств защиты в бою играют тактические замыслы боксера.

Правила бокса и спортивная этика требуют от участников боя в любых условиях соревнований чистоты технических приемов, обязывают боксера не применять запрещенных средств защиты (захватывать руки противника, задерживать их и наносить в это время удар). Обучение боксера должно основываться на принятых и разрешенных в боксе средствах защиты. Нельзя допускать в спортивной технике бокса способов защиты, превращающих бокс в борьбу.

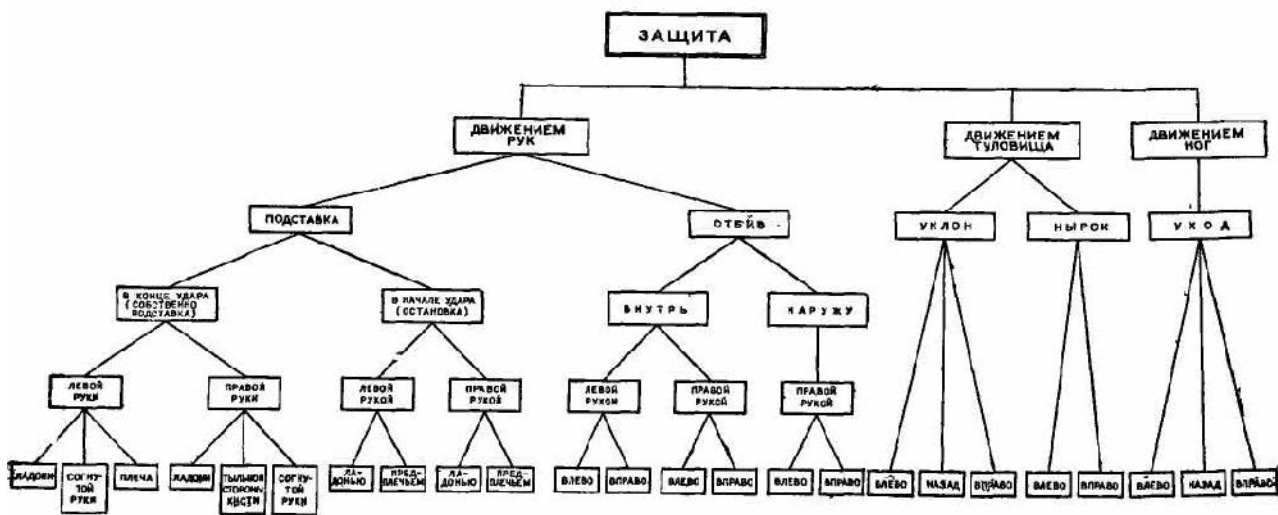


Рис. 30. Классификация боксерских защит

Систематизация защит. Определив основные боксерские удары и все рациональные способы защиты от них, тренер должен привести защитные действия в стройную систему.

Обучение боксера нельзя ограничивать случайным набором отдельных приемов. Это не только ограничило бы технические средства боксера, но и сузило его тактические возможности. Боксер должен быть знаком со всеми многообразными боевыми средствами бокса, уметь всесторонне владеть ими в различных условиях боя.

Идея выявления и систематизации всего многообразия боевых средств бокса принадлежит А. Г. Харлампиеву (1935 г.). Его работа «Тактические формы» послужила основой для современной систематизации

боевых средств бокса.

Противопоставляя защитные средства атакующим, тренер выявляет все возможные и наиболее эффективные комбинации ударов, защит и контрударов.

Движение каждого вида защиты строится так, чтобы она служила одновременно и удобным исходным положением для контрудара при переходе в контратаку. Такое построение техники защиты позволяет боксеру легко, быстро и своевременно переходить от оборонительных действий к наступательным.

Рассматривая каждый контрудар (в органическом сочетании с защитой) как начало контратаки, тренер избирает и последовательно располагает в обучении наиболее целесообразные сочетания ударов, составляющих контратаку.

Таблица наиболее употребительных способов защиты от основных боксерских ударов

Защиты	Удары	Движениями рук										Движениями туловища				Движениями ног				
		подставка					отбив (остановка)					уклон		нырок		уход				
		в конце удара (собственно подставка)					в начале удара									вправо		влево		
		тыльной стороны кисти		ладони	плеча	согнутой руки	ладонью		предплечьем	внутрь	наружу			вниз и в сторону				с поворотом		
		левой	правой	правой	левого	левой	правой	левой	правой	правой	правой	назад	вправо	влево						
																отход назад	налево	направо	налево	направо
Прямой удар левой в голову				+	+					+	+		+	+	+	+	+	+	+	
Прямой удар левой в туловище						+				+	+				+	+	+	+	+	
Прямой удар правой в голову				+	+							+	+	+	+	+	+	+	+	
Прямой удар правой в туловище						+									+	+	+	+	+	
Удар снизу левой в голову				+				+		+			+		+	+	+	+	+	
Удар снизу левой в туловище						+		+		+					+	+	+	+	+	
Удар снизу правой в голову				+			+	+		+			+		+	+	+	+	+	
Удар снизу правой в туловище				+		+		+		+					+	+	+	+	+	
Боковой удар левой в голову			+					+		+			+		+	+	+	+	+	
Боковой удар левой в туловище						+		+		+					+	+	+	+	+	
Боковой удар правой в голову		+		+	+		+	+		+			+		+	+	+	+	+	
Боковой удар правой в туловище					+		+	+		+					+	+	+	+	+	

Основы защиты. Обучая технике бокса, нужно уделять самое серьезное внимание овладению средствами защиты. Тщательная защита — основа боксерского мастерства; она придает организованность боевым действиям боксера и необходимую в бою уверенность.

Недооценка защиты ведет к грубости, не имеющей ничего общего с подлинным боксерским мастерством, которое характеризуется прежде всего комбинационностью, т. е. умелым и тактически целесообразным сочетанием различных приемов, делающим боксера-мастера неуязвимым в бою.

В основу защиты, как и всей техники бокса, положена экономичность движений. Она не только сохраняет энергию боксера в бою, но и придает устойчивое положение его телу, позволяет легко переходить от одного действия к другому. Умение боксера точно рассчитывать дистанцию показывает уровень его мастерства.

Выбор способов защиты в бою зависит от дистанции. Находясь на дальней и средней дистанциях, можно успеть применить все виды защиты; на ближней — предпочтительнее пользоваться подставкой, уклонами и нырками.

Чтобы вовремя применить нужную защиту, молодой боксер должен научиться подмечать исходные положения атакующих ударов партнера, определять, какой рукой будет нанесен удар, каков путь удара к цели. Защищаться лучше всего в последний момент движения удара, чтобы партнер не успел изменить его направление. В отдельных случаях движение удара можно прервать в самом начале, остановив бьющую руку.

Боксер должен также научиться применять против того или иного удара именно тот вид защиты, который тактически лучше всего отвечает данному конкретному моменту боя. Например, когда противник энергично атакует и имеет перевес в ближнем бою, лучше пользоваться уходами.

В сфере действия коротких ударов защищаться нужно особенно тщательно. В этом случае защищаться, не отходя от противника и не прерывая активных действий, намного труднее, чем на дальней дистанции. Если на дальней дистанции боксер имеет возможность широко пользоваться для защиты передвижениями, то в ближнем бою он защищается, уклоняясь от ударов, закрывая наиболее уязвимые места руками и плечами, ныряя под удары. Боевая стойка в ближнем бою должна быть собранной, что ограничит противнику возможность выбирать цели для ударов. Защитные движения туловищем дополняют собой средства защиты боксера.

Усвоить виды защиты — значит уметь применять их в бою, сохраняя техническую точность, правильно определяя моменты для защиты в соответствии с дистанцией. Все это придает боксеру уверенность и

непринужденность действий и позволяет тактически правильно вести бой.

ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ

Защита подставкой может применяться в конце атакующего удара противника (собственно подставка) или в начале его выполнения (остановка, рис. 31).

В первом случае под кулак противника подставляют ладонь, предплечье или плечо, в зависимости от того, какое направление для удара выбрал противник. Подставленной под удар рукой боксер надежно защищает уязвимые места на своем теле.

Подставкой удобно защищаться от всех ударов противника как на средней, так и на ближней дистанциях.

Под **прямые** удары в голову на средней дистанции подставляют только правую руку, независимо от того, какой рукой атакует противник.

Прямой удар противника останавливают подставкой открытой ладони правой руки у подбородка (рис. 31, а). При этом боксер получает возможность контратаковать встречным ударом в голову свободной левой рукой с поворотом туловища направо. Встречный удар надо наносить очень быстро, чтобы он дошел до намеченного места на теле противника раньше его атакующего удара.

Если противник атакует прямым ударом правой в голову, то соединять контрудар с защитой только подставкой ладони нерационально. Подставку ладони под удар правой лучше соединять с подставкой плеча и с движением всего тела назад, перенося вес тела на правую ногу. Это даст возможность ослабить силу удара и вывести противника из равновесия.

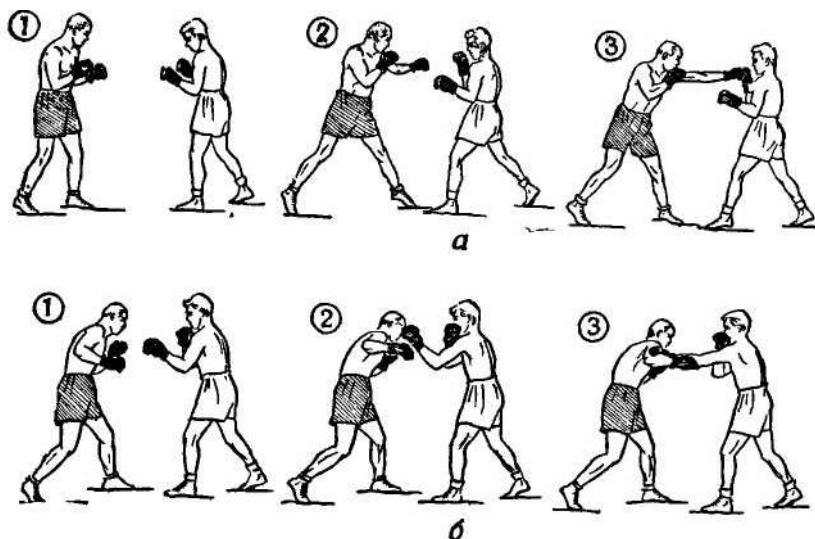


Рис. 31. Защита подставкой:

а — собственно подставка правой ладони от прямого удара в голову (в конце его);
б — остановка левой рукой бокового удара правой в голову (в начале его)

Боковые удары правой рукой останавливают левым плечом и правой ладонью, а удары левой рукой — тыльной стороной правого предплечья. Защищая голову от бокового удара, боксер поднимает вверх согнутую в локте руку, обращенную тыльной стороной во внешнюю сторону, до уровня головы.

Удары **снизу** в голову останавливают правой ладонью. Защищающую руку подставляют под удар в конце его движения.

Ценность подставки в том, что, применяя ее, боксер сохраняет нужную дистанцию для контрудара свободной рукой. Одновременно с защитой боксер должен занять исходное положение для контрудара и без промедления нанести его. Выбор контрудара зависит от того, какое из наиболее уязвимых мест на теле противника окажется открытым.

Туловище от ударов защищают согнутой в локтевом суставе рукой. Рукой, не участвующей в защите, можно наносить контрудары.

Из положения защиты головы от боковых ударов легко перейти к защите от ударов снизу. Свободную руку при этом можно использовать для контрудара снизу и сбоку в зависимости от того, какое место на теле противника раскрыто.

В сфере действия ударов боксер должен защищаться очень тщательно. В ближнем бою целесообразно защищать подбородок ладонью, приподнимая плечи и оставляя при этом другую руку свободной, чтобы легко и быстро наносить ею удары противнику.

Защита подставкой служит основным видом страховки в собственных атаках.

Для предупреждения (остановки) удара противника в момент начала движения руки для удара боксер накладывает на бьющую руку противника свою ладонь или предплечье (рис. 31, б).

Против ударов левой применяют остановки только правой рукой и против ударов правой — левой рукой. Это условие соблюдается для того, чтобы обезопасить себя от ударов, которые может нанести противник

другой рукой, противопоставляя ей для защиты свою свободную руку.

Этим вторым вариантом защиты подставкой удобно пользоваться в бою на средней и ближней дистанциях от коротких ударов, наносимых согнутой в локте рукой. Здесь создается возможность опереться ладонью или предплечьем о плечо бьющей руки противника, для чего нужно внимательно следить за исходными положениями его ударов.

При остановке удара противника в самом его начале боксер получает возможность нанести удар свободной рукой.

Тактически этот вариант защиты применяется для сковывания действий противника, полагающегося на свое преимущество в силе коротких ударов на ближней дистанции.

ЗАЩИТА ОТБИВОМ

Этот вид защиты применяют преимущественно от **прямых** ударов; руку противника отбивают в сторону от линии его движения к цели. Отбив производят толчком ладони в предплечье или локоть.

Существуют два основных способа защиты отбивом: отбив внутрь и отбив наружу. При отбиве **внутрь** движение защищающей правой руки идет справа налево (слева направо для левой руки) к внутренней стороне боевой стойки противника (рис. 32), при отбиве **наружу** движение делается в обратную сторону. Отбив руки сверху строится на основе этих двух способов.

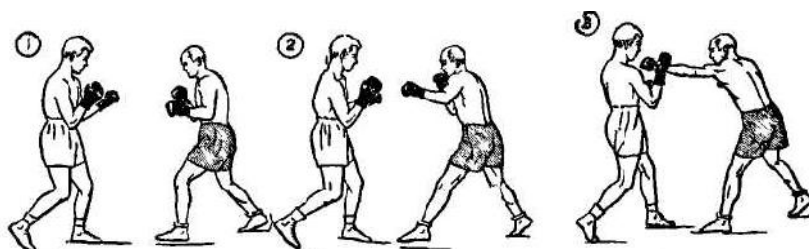


Рис. 32. Защита от прямого удара в голову отбивом правой рукой внутрь влево

Отбив в большинстве случаев делают рукой, разноименной бьющей руке противника. В отдельных случаях возможен и перекрестный отбив, например отбив левой руки левой рукой вправо, обязательно сочетаемый с быстрым ответным ударом правой в голову. Отбивать разноименной рукой необходимо потому, что этим защищающийся боксер сохраняет свободной другую руку для защиты или для контрудара, страхует себя от возможного второго удара противника, а самым отбивом сковывает противника, лишая его возможности нанести второй удар и даже выводя его из равновесия.

При отбивах внутрь вес тела можно переносить как на левую, так и на правую ногу, в зависимости от расстояния до противника, которое должно быть достаточным, чтобы придать действенность контрударам. Поворот тела, сопутствующий отбиву внутрь, исключает возможность наносить встречные удары, но приводит боксера в удобное исходное положение для ответных ударов.

При отбивах наружу предплечьем правой руки отталкивают предплечье бьющей руки противника вправо. Одновременно толчком правой ноги вес тела переносят вперед на левую ногу, опирающуюся на переднюю часть стопы. Движение защищающей руки соединяют с общим движением тела вперед к противнику и поворотом туловища направо, выдвигая левую руку вперед для встречного или ответного удара. Сила вращения туловища в сторону отбива одновременно содействует и руке, делающей отбив, и руке, наносящей встречный или ответный удар, придавая общему действию большую эффективность.

Отбив наружу труднее, чем отбив внутрь: от боксера требуется большая точность движения защищающей руки; встречный удар, без которого эта защита не имеет смысла, нужно наносить быстро и решительно.

Отбив наружу левой рукой (правой руки противника) для большей безопасности лучше соединять с уклоном вправо.

ЗАЩИТА УКЛОНОМ

Этот способ защиты заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника. Уклон считается самой практичной защитой, так как оставляет руки боксера свободными для ударов.

В наступательной тактике уклоны позволяют сохранять нужную дистанцию и наносить любые удары.

Боксер, искусно владеющий уклонами, основанными на точном расчете времени, заставляет противника промахиваться, сохраняет за собой инициативу и наносит удары в раскрывающиеся при промахах противника цели. Для уклона от прямого удара левой (а также и правой) следует отстранять голову от линии удара вправо (рис. 33), не отводя взгляда от противника, туловище наклонить вправо и подать слегка вперед.

Одновременно с уклоном можно контратаковать противника встречным ударом левой рукой, а из положения уклона — ответным ударом правой или левой. Во всех случаях, когда уклоняющийся от удара боксер намерен нанести ответный удар, он переносит вес тела на ногу, одноименную стороне ответного удара.

Уклоны применяют исключительно от ударов в голову; от прямых ударов уклоны делают в сторону, от боковых и ударов снизу — назад или в сторону. От прямых ударов как левой, так и правой безопаснее

уклоняться в правую сторону, поскольку этим исключается опасность получить второй удар. Уклон можно сочетать с одновременным шагом в сторону уклона, если одного уклона недостаточно для того, чтобы избежать удара.

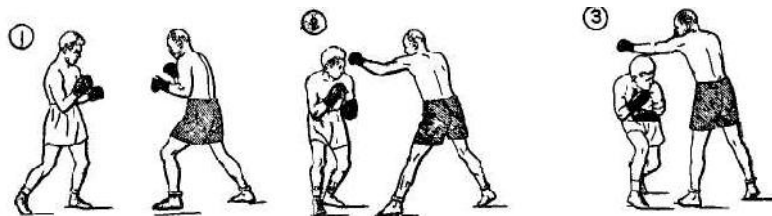


Рис. 33. Защита от прямого удара в голову уклоном вправо, сочетаемая с уходом вправо

ЗАЩИТА НЫРКОМ

Нырком — основная защита от боковых ударов в голову. Цель этой защиты — быстрой группировкой тела («подныриванием») защитить голову от бокового удара. Боксер в нырке делает быстрое слитное движение, описывая головой как бы полукруг: слегка приседая, наклоняет голову и туловище вниз, в сторону бьющей руки противника, и затем выпрямляется, не теряя противника из виду во время движения.

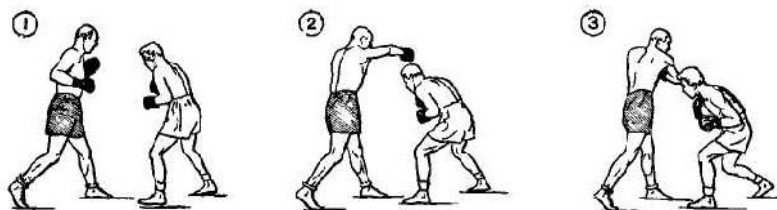


Рис. 34. Защита от бокового удара правой в голову нырком влево

В обучении защита нырком производится из боевой стойки. Нырять вниз нужно лишь настолько, чтобы вывести голову с линии движения удара, а затем следует выпрямиться в сторону, противоположную стороне движения бьющей руки противника (рис. 34). Правила бокса запрещают при нырке выдвигать голову вперед, чтобы не нанести ему удара противнику.

Движение защиты выполняют всем телом, быстро и точно. Быстроту этому движению придают тем, что мгновенно расслабляют мышцы, удерживающие тело в выпрямленном положении (уступающая работа мышц), и вслед за этим столь же быстро напрягают мышцы спины и ног в момент, когда тело выпрямляется (преодолевающая работа). Защищаясь, боксер должен находиться в устойчивом положении, чтобы удобно было вернуться обратно в боевую стойку или нанести контрудар.

Контрудары, сочетаемые с защитой нырком, подразделяются на два вида: встречные — в момент нырка и ответные — при выпрямлении туловища после нырка. Эти контрудары можно наносить и в голову и в туловище.

ЗАЩИТА УХОДОМ

Применяя эту защиту, боксер уходит из сферы действия ударов противника одним или несколькими шагами. Защита уходом основана на быстроте и подвижности ног; она ничем не отличается от обычного передвижения по рингу, но в ней необходим точный расчет времени и дистанции. Передвигаясь легкими и быстрыми шагами, боксер должен прийти в исходное положение для ответного удара.

Пользуясь этой защитой, необходимо подготавливать контратаку; на этом и основывается активность защиты.

Уход **назад** делают для того, чтобы увеличить расстояние до противника. Эту защиту применяют от любого удара. Достаточно сделать быстрый шаг назад, чтобы избежать удара противника.

Защита уходом **в сторону** построена на широком движении, выводящем боксера из сферы действия ударов противника.

Эту защиту применяют не столько для того, чтобы защититься от какого-либо одного удара, сколько для того, чтобы избежать атаки противника в целом. Особенно ценен уход в сторону в бою с боксером, стремящимся вести ближний бой и теснить противника к канатам или в угол.

Защиту уходом выполняют тремя способами.

Первый способ. Уход делают простым шагом в сторону. После шага боксер восстанавливает направление боевой стойки на противника, подтягивая толчковую ногу в положение стойки.

Второй способ. Шаг делают с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Например, при шаге вправо вес тела целиком переносят на правую ногу, упирающуюся в пол передней частью стопы, а туловище, получающее при этом поступательное движение от толчка левой ноги, немного поворачивают и слегка наклоняют в правую сторону.

Применяют также и защиту шагом влево, но, чтобы не получить второго удара правой рукой противника, боксер должен предупреждать возможный удар контрударом, соединяемым с защитным шагом.



Третий способ. В сторону делают не шаг, а выпад и одновременно туловище поворачивают в сторону, противоположную направлению выпада (рис. 35). Заключительным поворотом тела создают удобное исходное положение для ответного удара. Правую ногу ставят на переднюю часть стопы перпендикулярно первоначальному положению. Перемещать вес тела надо быстро; для этого энергичным толчком левой ногой переносят вес тела в сторону шага. Открытую правую ладонь выдвигают вперед, перед лицом, вес тела переносят на правую ногу. Левая нога готова при ответном ударе левой рукой после толчка правой ноги принять на себя вес тела.

От стремительной атаки противника уход назад сочетают с последующим шагом в сторону. Второй шаг рациональнее делать во внешнюю сторону (относительно бьющей руки противника). Этим исключают опасность получить второй удар. При ударе противника левой рукой защищающийся, предупреждая развитие атаки, после шага назад делает второй шаг вправо, заходя к противнику сбоку и занимая, таким образом, удобное положение для контратаки.

При уходе вправо, после шага правой ногой назад, толчком левой ноги, поставленной рядом с правой, передают вес тела на вышагивающую вправо правую ногу. При ответном ударе, выпрямляя правую ногу (опорную), посылают тело в сторону противника.

Уход во внутреннюю сторону (относительно бьющей руки противника) также возможен, но довольно рискован. Противник может нанести свободной рукой другой удар. Делая уход во внутреннюю сторону, необходимо одновременно нанести встречный удар, предупреждая им дальнейшее развитие атаки противника.

При уходе влево после шага правой ногой назад левую ногу подтягивают к правой и, не опираясь о пол, сразу делают шаг влево-вперед, перенося затем на нее вес тела.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ

Защитные действия квалифицированных боксеров отличаются большой слаженностью и своевременностью движений. Если новичок на ринге защищается элементарно, то боксер, отлично владеющий техникой и свободно пользующийся всеми видами защиты, объединяет их в комбинированных защитных движениях. Анализируя манеру защиты такого боксера, можно заметить, что каждое его защитное движение складывается из нескольких видов защиты (рис. 36), что делает защиту надежной и уверенной.



Рис. 36. Комбинированная защита: боксер, усиливая защиту, объединяет в одном защитном движении несколько видов защиты (уход вправо, уклон вправо, подставку правой ладони, левого плеча и левой руки, прижатой к телу)

Обучая новичков защите, тренер не должен полагаться на то, что боксер сам научится соединять различные виды защиты. Этому своих воспитанников необходимо специально обучать.

Разучивая какой-либо вид защиты с учениками, тренер указывает им, с какими видами защит можно объединить изученную защиту, чтобы все эти виды сочетать в одном общем защитном движении.

Комбинированная защита, как и простая, должна быть активной, т. е. ее нужно сочетать с немедленной контратакой встречным или ответным ударом.

В основе каждой комбинированной защиты лежит уход в какую-либо сторону (в зависимости от того, каким ударом атакует противник). Этот уход сочетают с защитой движением туловища (уклоном или нырком), к которой присоединяют защиту движением рук (подставкой или отбивом). Например, обучая защите уклоном

вправо, можно объединить ее с уходом в ту же сторону, с подставкой левого плеча и правой ладони. Обучая уходу назад, можно объединить уход с подставкой правой ладони. Обучая защите от прямого удара левой в голову отбивом правой ладонью влево, можно объединить отбив с шагом вправо и подставкой левой ладони и т. д.

Воспитывая боксера, следует, прежде всего, заботиться о том, чтобы он мастерски овладел защитой.

КОНТРУДАРЫ

Контрудары наносят в момент атаки противника, для чего применяют все основные удары, известные в технике бокса. Контрудар всегда соединяют с каким-либо видом защиты, чтобы избежать атакующего удара противника — обычно первого, ведущего удара в атаке. В соединении с защитой движение при контратаке всякого основного удара видоизменяется под влиянием характера данной защиты.

В качестве контрудара в ближнем бою применяют только короткие удары — прямые, снизу и боковые.

В ближнем бою боксер действует быстрее, чем в дальнем. Большая скорость коротких ударов и быстрая смена положений сильно затрудняют боксеру ориентировку. В ближнем бою он должен особенно точно предугадывать действия противника, мгновенно предупреждать их, находя удобные исходные положения и для коротких ударов и для защиты. Поэтому боксеру необходимо тщательно изучить и усвоить защиты и контрдействия, применяемые в ближнем бою.

Все контрудары делятся на встречные и ответные. **Встречным** называется удар, опережающий на один темп атаку противника (рис. 37), т. е. наносимый с таким расчетом, чтобы он дошел до тела противника раньше, чем его атакующий удар дойдет до цели или будет остановлен защитой боксера. Благодаря своей неожиданности для атакующего, встречные удары считаются наиболее действенными. Чтобы предохранить себя от атакующего удара противника, боксер должен наносить встречный удар одновременно с соответствующей **страховкой** (защитой). В качестве страховки боксер может применять почти все виды защиты. Умение пользоваться ими дает возможность боксеру прочно держать инициативу боя в своих руках.



Рис. 37. Встречный перекрестный удар правой в голову, соединяемый с защитой уклоном влево и шагом вперед левой ногой

В действиях против атакующего встречные удары служат основными; ими можно остановить и парализовать наступательные действия противника.

Одним из лучших встречных ударов следует считать прямой левой в голову. Он эффективен при любых положениях боя, пользующийся им боксер находится в относительной безопасности от ударов противника.

Ответным называется удар, наносимый после защиты (рис. 38).

Избирая контрудар, не следует пользоваться только встречным, как более действенным: ответные удары, выполняемые «во второй темп» после защиты, также могут быть достаточно эффективны, если их наносить своевременно.

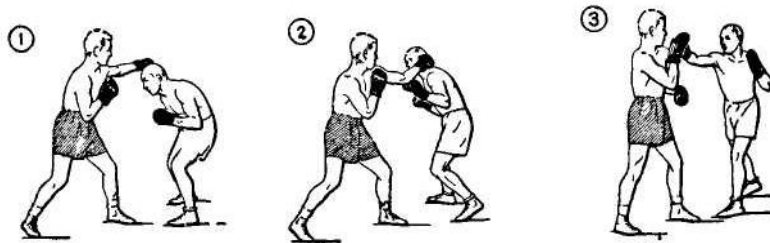


Рис. 38. Ответный прямой удар правой в голову после защиты нырком

Обучая новичка контрударам, следует вначале делать упор на освоение ответных ударов, менее обостряющих боевую обстановку.

Конечное положение защиты должно быть удобным исходным положением для ответного удара, наносимого в момент, когда защита противника раскрыта. Не следует упускать этого момента, чтобы противник не успел вернуться в боевую стойку.

Выбор тех или других контрударов всецело зависит от характера защиты, в соединении с которой их наносят. Изучая контрудары, необходимо получить представление о комбинациях, которыми возможно противодействовать различным атакам противника. Для этого против атакующих ударов подбирают наиболее целесообразные защиты и все контрудары, которые могут быть нанесены из данной защиты. Прочно усвоив различные виды защиты, легко наносить разнообразные контрудары.

Боксер подбирает к определенным видам защиты наиболее подходящие контрудары, изучает их и,

упражняясь, доводит до совершенства.

Выбирая способ защиты от атакующего удара противника, необходимо предусмотреть, какой удар может последовать за первым атакующим ударом противника. Надо помешать противнику развить атаку последующими ударами. Остановить ее можно удачным встречным или ответным ударом, опередив им второй удар противника. Например, противопоставляя какой-либо способ защиты атакующему прямому удару левой в туловище, следует, как правило, ждать от противника второго удара в голову. В этом случае необходимо предупредить второй удар противника быстрым встречным или ответным ударом в голову.

Ниже приводится описание наиболее употребительных контрударов. При этом следует учитывать возможность применения боксером от атакующих ударов противника также и других защит и контрударов, выполняемых как правой, так и левой рукой, в зависимости от складывающейся в бою обстановки и индивидуальных особенностей самого боксера.

КОНТРУДАРЫ НА ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ В ГОЛОВУ

Контрудар, соединяемый с подставкой правой ладони (рис. 39). Подставляя ладонь, следует быть готовым сдержать удар противника и сместить его бьющую руку слегка влево. Одновременно с этим надо толчком правой ноги от пола послать тело вперед и нанести встречный прямой удар левой в голову настолько быстро, чтобы опередить атакующий удар противника.

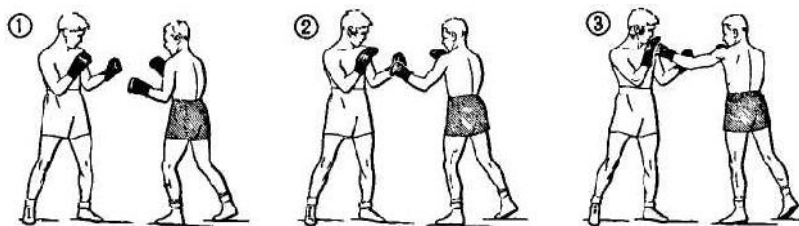


Рис. 39. Подставка правой ладони

Резкий, но небольшой поворот туловища направо должен усилить движение левой руки при контрударе.

Контрудары с подставкой левого плеча (рис. 40). При этой защите от прямого удара в голову следует подбородок, прижатый к левой ключице, прикрывать выдвинутым вперед левым плечом.

Чтобы смягчить действие удара противника в подставленное плечо, нужно повернуть плечи направо и перенести вес тела на правую ногу. Это конечное положение защиты должно быть удобным исходным положением для ответного прямого или бокового удара правой в голову противника.

Ответный удар наносят, перемещая вес тела на левую ногу с шагом вперед или без шага в зависимости от расстояния до противника.

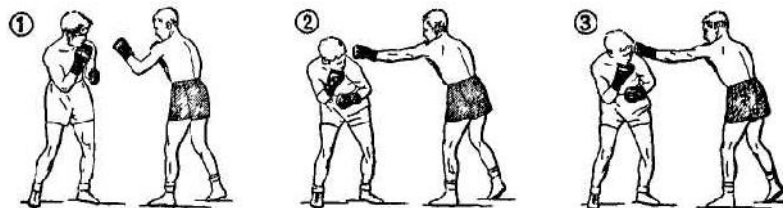


Рис. 40. Подставка левого плеча

Контрудары с уклоном вправо (рис. 41). Вес тела при уклоне передают на правую ногу, отстраняя голову наклонным движением туловища вправо ровно настолько, чтобы противник промахнулся. Защиту подбородка следует усиливать, прикрывая его левым плечом и делая небольшой поворот туловища направо.

Уклон вправо технически удобно соединять со встречным прямым или боковым ударом левой, направляемым в голову или туловище противника.

При уклоне вправо можно использовать правую руку для ответных прямых и боковых ударов в голову и туловище, а также ответного удара снизу правой в туловище. Этот удар наносят с поворотом туловища налево и одновременным толчком правой ногой от пола.

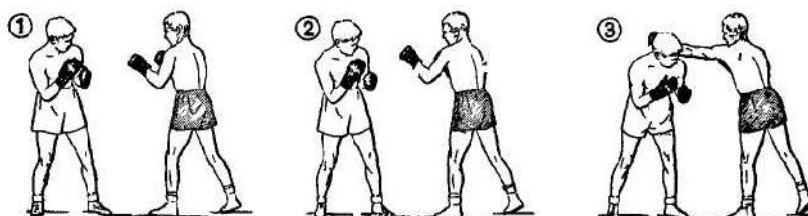


Рис. 41. Уклон вправо

Контрудары с уклоном влево (рис. 42). Защиту уклоном влево выполняют, перенося вес тела на левую ногу. Из этого положения можно нанести ответный удар сбоку или снизу левой в голову или туловище. Применять уклон влево без дополнительной защиты подбородка правой ладонью рискованно, так как противник может нанести второй удар правой рукой.

Надежнее пользоваться уклоном влево, соединяя его со встречным прямым ударом правой в голову или туловище. В этом случае нужно страховать тыльной частью кисти левой руки голову, а опущенным локтем — туловище.

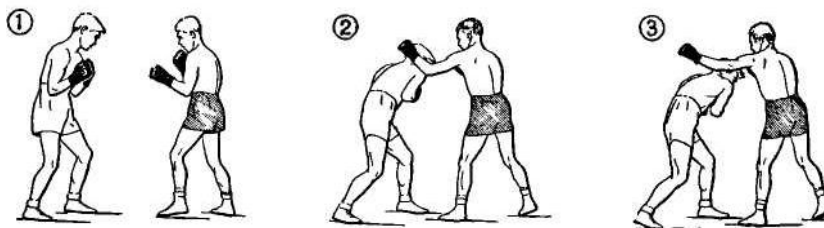


Рис. 42. Уклон влево

Встречным при уклоне влево может быть перекрестный удар правой в голову, называемый так потому, что при нем руки боксеров перекрещиваются. Этот удар можно наносить, если противник часто атакует прямым ударом левой в голову. Заметив начало удара противника, боксер быстро уклоняется влево-вперед, пропуская левую руку противника над своим правым плечом, и наносит удар правой в голову поверх вытянутой руки противника, делая шаг левой ногой вперед. Успех перекрестного удара зависит от того, как точно боксер рассчитывает расстояние до противника.

Контрудары с отбивом правой ладонью влево (рис. 43). При этой защите атакующую руку противника отбивают правой ладонью влево. При отбиве вес тела передают на правую ногу, а туловище немного поворачивают налево, что создает удобное исходное положение для ответного удара левой рукой. Тот же отбив можно делать, перенося вес тела и на левую ногу.

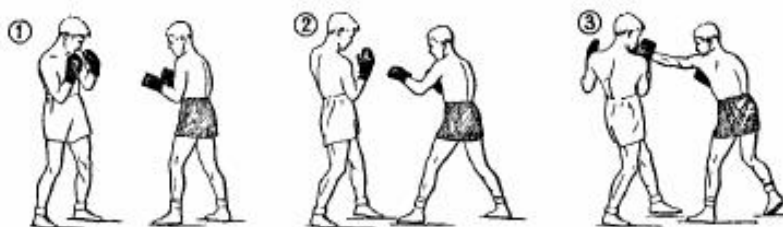


Рис. 43. Отбив правой ладонью влево

В обоих случаях левой рукой можно нанести любой из основных ударов как в голову, так и в туловище, в зависимости от того, какое место на теле противника будет открыто в данный момент.

Контрудары с отбивом правым предплечьем вправо (рис. 44). Тактическая направленность этой защиты заключается в том, чтобы отвести бьющую руку противника к наружной стороне его боевой стойки, тем самым раскрыть его защиту и нанести встречный удар.

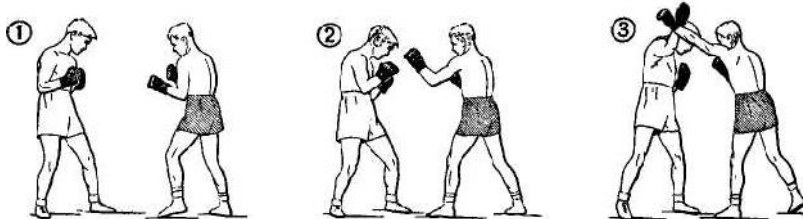


Рис. 44. Отбив правым предплечьем вправо

При отбиве вес тела передают на левую ногу и туловище поворачивают направо. Это позволит защищающемуся нанести левой рукой любой встречный удар как в голову, так и в туловище противника.

Без контрудара пользоваться указанной защитой не рекомендуется, так как противник вслед за первым ударом может нанести второй удар правой рукой. Поэтому движение в этой защите органически сочетают со встречным ударом.

Контрудары с уходом вправо. Уход вправо применяют в тех случаях, когда нужно отвести от линии удара не только голову, но и тело, предупреждая развитие атаки противника. Уход делают шагом правой ногой вправо.

Существуют три основных способа этого вида защиты, соединяемой с контрударом,

1. Уход простым скользящим шагом вправо с подтягиванием левой ноги в положение боевой стойки (рис. 45). После ухода боксер имеет возможность контратаковать противника сбоку, начиная контратаку любым ответным ударом. Выбор удара определяется положением тела противника.

2. Уход выпадом правой ногой вправо, левая на месте (рис. 46). В соединении с этой защитой наносят

встречный прямой или боковой удар левой рукой в голову или туловище.

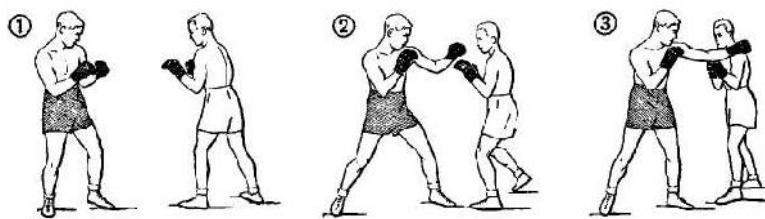


Рис. 45. Уход вправо

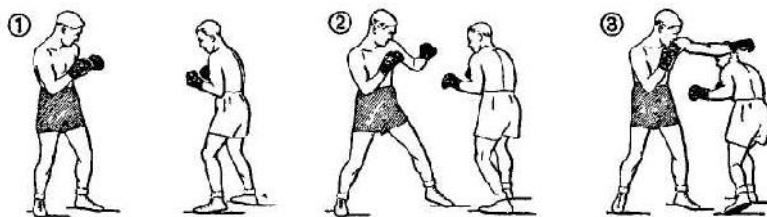


Рис. 46. Уход выпадом правой ногой вправо

3. Уход выпадом правой ногой вправо с поворотом на ней налево лицом к противнику (рис. 47). Правой рукой легко отталкивают бьющую руку противника влево, а левую руку ставят в исходное положение для ответного удара. Открывшейся в этот момент целью на теле противника определяется выбор контрудара (боковой удар или удар снизу). Правой рукой можно нанести встречный удар снизу в туловище из-под бьющей руки противника или прямой удар в голову.

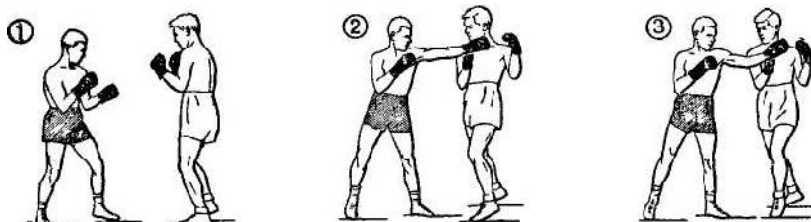


Рис. 47. Уход вправо с поворотом налево

Контрудары с уходом влево (рис. 48). Уход влево осуществляется скользящим шагом или выпадом. В обоих случаях уход необходимо соединять со встречным прямым ударом правой в голову противника, чтобы предупредить возможный его удар правой рукой.

При уходе влево создается также возможность нанести противнику встречный удар правой снизу в голову или туловище.

Контрудары с уходом назад (рис. 49). Движение защиты начинают толчком левой ногой от пола и шагом правой ногой назад. При уходе назад боксер должен определить по положению тела атакующего открытую цель и выбрать вид контрудара. Когда правая нога коснется опоры, боксер, не уравнивая веса тела на обеих ногах и не теряя удобного момента, должен с шагом вперед быстро нанести ему ответный удар в намеченную цель.

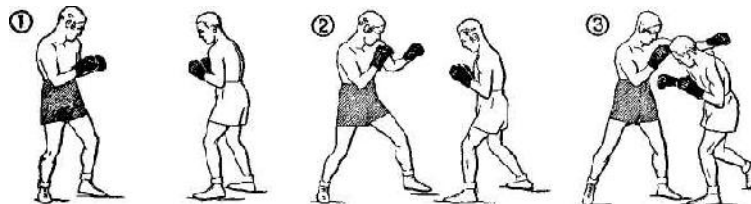


Рис. 48. Уход влево

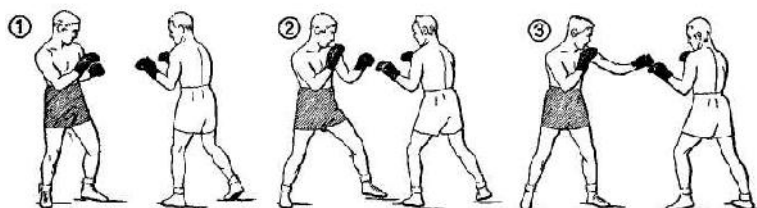


Рис. 49. Уход назад

Защиту уходом назад следует считать одной из самых целесообразных, так как она позволяет избежать любого удара противника. Однако обязательным условием этой защиты должен быть немедленный ответный удар, иначе у боксера может выработаться привычка к пассивной защите.

КОНТРУДАРЫ НА ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Контрудары с подставкой согнутой в локте левой руки (рис. 50). Защищающийся боксер сгибает левую руку в локте и прижимает ее к телу, преграждая всей рукой удару противника путь к цели.

Чтобы смягчить удар, следует перенести вес тела на правую ногу и немного повернуть туловище направо, как бы устраниваясь от удара. Этим создается удобное исходное положение для ответного прямого или бокового удара правой в голову.

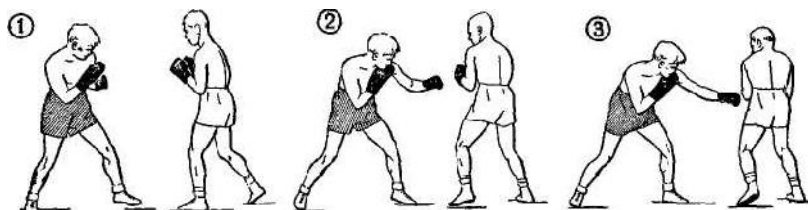


Рис. 50. Подставка согнутой левой руки

Контрудары с отбивом правой ладонью влево (рис. 51). Бьющую руку противника смещают вниз-влево. Вес тела передают на правую ногу, а туловище немного поворачивают налево. Из этого исходного положения боксер может быстро нанести любой ответный удар левой в голову противника, сделав одновременно с контрударом шаг вперед.

Контрудары с уходом назад (рис. 52). Уход назад выполняют скользящим шагом правой ногой. Для быстроты ответной атаки надо сразу же после шага назад толчком правой ноги сделать стремительный шаг вперед к противнику. В раскрытое место на теле выпрямляющегося после удара противника можно нанести ответные удары: левой рукой — любой удар в голову, а правой — прямой или боковой удар в голову.

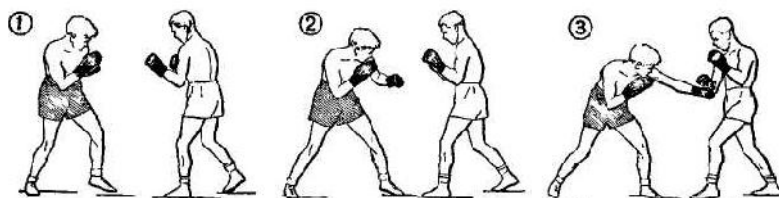


Рис. 51. Отбив правой ладонью влево

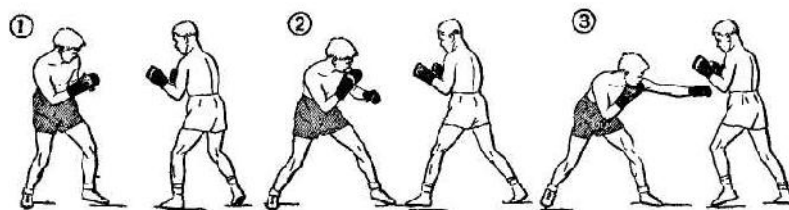


Рис. 52. Уход назад

КОНТРУДАРЫ НА ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ В ГОЛОВУ

Контрудары с подставкой правой ладони (рис. 53). Раскрытую ладонь правой руки помещают перед подбородком. Останавливая бьющий кулак противника, защищающийся боксер одновременно смягчает действие удара, отстраняя тело назад и перенося его вес на правую ногу. Из положения защиты можно нанести ответный прямой удар левой в голову.

Контрудары с подставкой левого плеча (рис. 54). Прикрывая левым плечом подбородок и усиливая его защиту подставкой правой ладони, помещенной у левого плеча, боксер принимает удар на плечо и, передавая вес тела на правую ногу и поворачивая туловище направо, как бы уходит от удара. Из положения защиты боксер имеет возможность ответить любым ударом правой. Выбор удара определяется целью, которая будет к этому моменту раскрыта на теле противника.

Контрудары с отбивом левой ладонью вправо (рис. 55). Бьющую руку противника отбивают левой ладонью вправо. Вес тела передают на левую ногу, в связи с чем открывается возможность легко нанести любой ответный удар правой. Отбив, отстраняющий бьющую руку противника от цели, следует делать так, чтобы одновременно освободить путь для ответного удара правой.

Для ответных ударов в голову отбив делают вправо-вниз, для ударов в туловище — вправо-вверх.

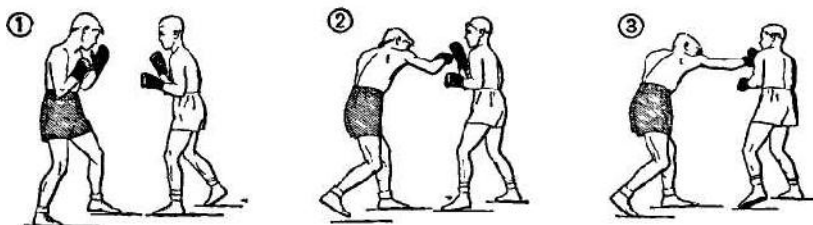


Рис. 53. Подставка правой ладони

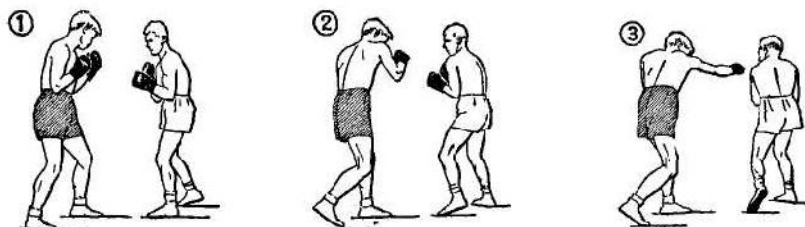


Рис. 54. Подставка левого плеча

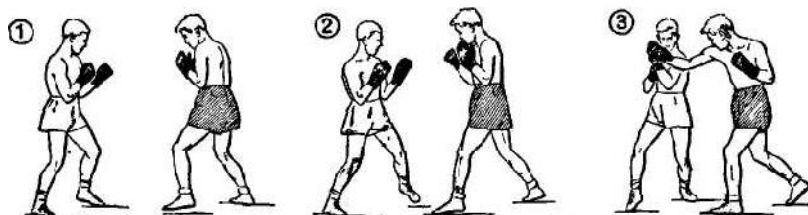


Рис. 55. Отбив левой ладонью вправо

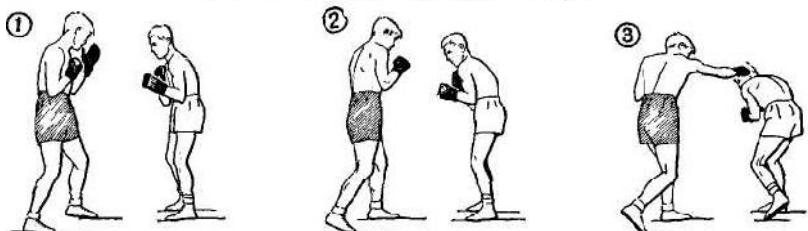


Рис. 56. Уклон вправо

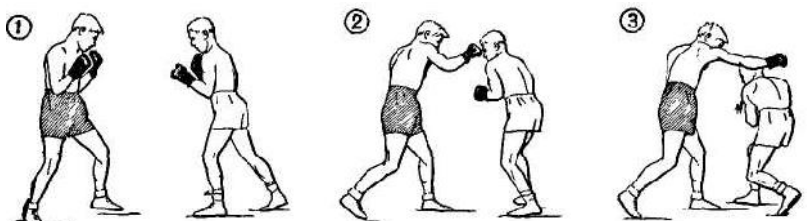


Рис. 57. Уход вправо

Контрудары с уклоном вправо (рис. 56). При уклоне вправо, отстраняющем голову с линии удара, вес тела передают на правую ногу, туловище слегка наклоняют вправо, голову для защиты подбородка опускают немного вниз.

При ударе противник поворачивается и открывает голову и туловище. Этим следует немедленно воспользоваться для контрудара.

Из положения защиты можно нанести любой ответный удар правой в голову и туловище. Ответный удар необходимо наносить очень быстро, пока противник не успел закрыться. Выбор встречного прямого удара для левой руки также определяется раскрытым местом на теле противника. Этот удар можно направлять как в голову, так и в туловище.

Контрудары с уходом вправо (рис. 57). Уход вправо выполняют быстрым шагом правой ногой вправо с поворотом туловища направо.

В соединении с этой защитой наносят встречный прямой левой в голову или туловище; ею же можно нанести и боковой удар в туловище.

Сделав уход, можно нанести ответный удар правой рукой в момент, когда противник не успел еще вернуться после удара в положение боевой стойки.

Контрудары с уходом влево (рис. 58). Уход влево можно выполнять с поворотом тела направо или налево. В первом случае можно нанести противнику встречный удар левой снизу в туловище. При уходе влево с поворотом налево можно использовать в качестве встречного удара прямой или боковой удар правой рукой в туловище или голову.

Защита уходом влево, противопоставляемая удару правой руки противника и сочетаемая со встречным ударом боксера, требует очень точного расчета и решительности.

Контрудары с уходом назад (рис. 59). Уход назад делают шагом назад правой ногой. Конечная фаза шага должна служить исходным положением для быстрой контратаки, начинать которую можно любым ударом; выбор удара зависит от раскрытой цели на теле противника. Лучше всего при этой защите пользоваться ответными прямыми или боковыми ударами левой в голову, а правой — в голову и в туловище.

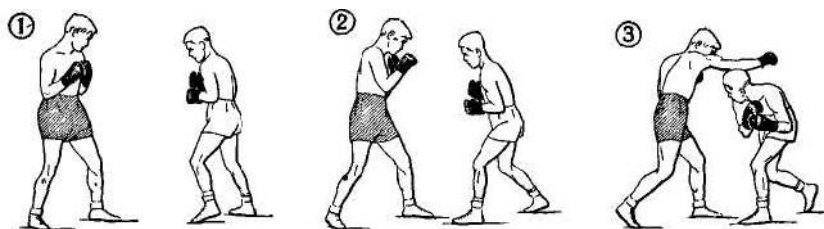


Рис. 58. Уход влево

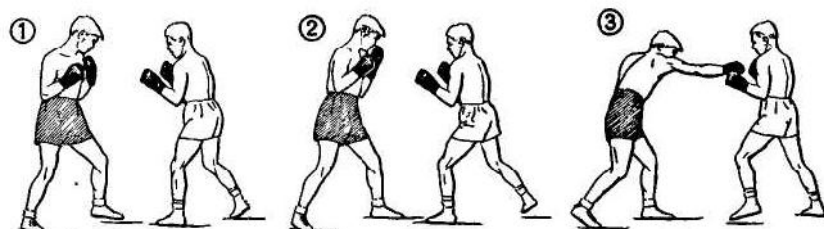


Рис. 59. Уход назад

КОНТРУДАРЫ НА ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Контрудары с подставкой согнутой в локте левой руки (рис. 60). Защищающийся боксер сгибает левую руку в локте и прижимает ее к телу. При этом положении вся рука преграждает противнику путь к цели.

Чтобы смягчить удар, вес тела следует перенести на правую ногу, как бы отстраняясь от удара. Отвечать на атаку противника можно любым ударом правой в голову.

Контрудары с отбивом левой ладонью вправо (рис. 61). Произведя отбив бьющей руки противника и перенеся при этом вес тела на правую ногу, боксер приходит в удобное исходное положение, из которого он может быстро нанести любой ответный удар правой рукой в голову противника.

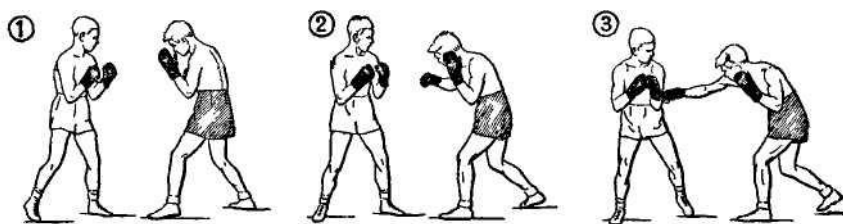


Рис. 60. Подставка согнутой левой руки

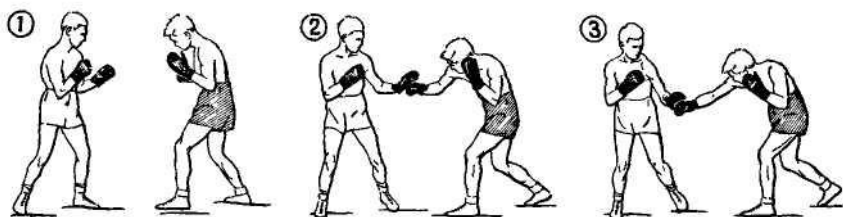


Рис. 61. Отбив левой ладонью вправо

Контрудары с уходом влево (рис. 62). Шаг левой ногой влево защищающийся боксер соединяет с отбивом бьющей руки противника левой рукой вправо. Из этого положения можно нанести любой ответный удар правой рукой в голову противника.

Контрудары с уходом назад (рис. 63). Уход назад делают так же, как и уход от атаки в голову. В этом случае можно наносить ответные удары: левой рукой — прямой в голову, а правой — прямой или боковой в голову.

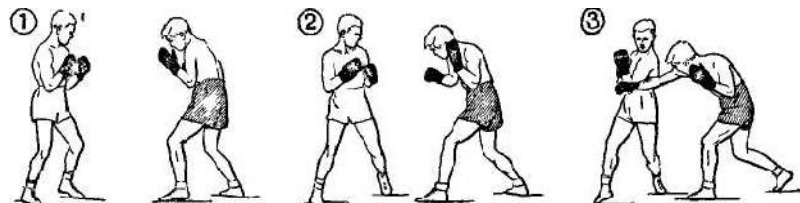


Рис. 62. Уход влево

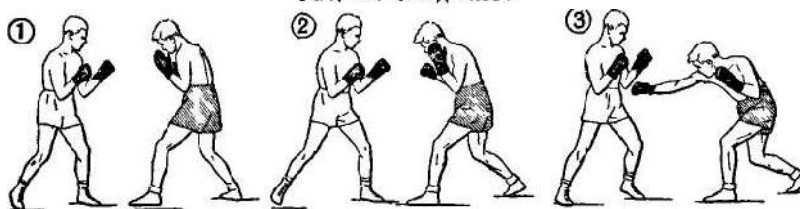


Рис. 63. Уход назад

КОНТРУДАРЫ НА УДАР СНИЗУ ЛЕВОЙ В ГОЛОВУ

Контрудары с подставкой правой ладони (рис. 64). Подставляя раскрытую ладонь правой руки под кулак противника, боксер задерживает удар на пути к цели. Защиту легко выполнить потому, что боксер в положении боевой стойки постоянно держит правую руку у подбородка, охраняя его. Поэтому в сочетании с такой защитой можно левой рукой, свободной в момент защиты, нанести встречный прямой или боковой удар в голову или удар снизу в туловище.

Контрудары с уклоном назад (рис. 65). Выполняя уклон назад, голову следует держать слегка наклоненной вперед. Лучшими контрударами в сочетании с этой защитой являются ответные прямые или боковые удары любой рукой в голову (в зависимости от положения тела противника). Чтобы оторваться от противника, уклон можно соединить с уходом (шагом) назад.

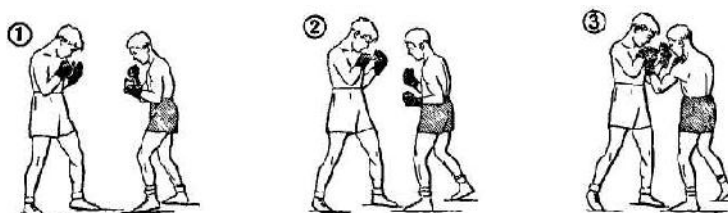


Рис. 64 Подставка правой ладони

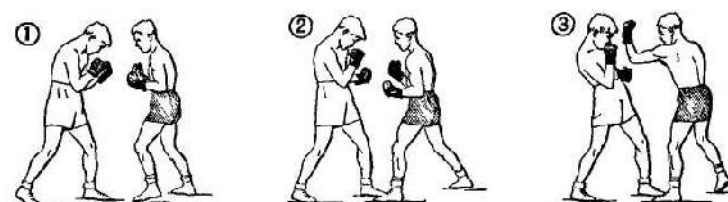


Рис. 65. Уклон назад

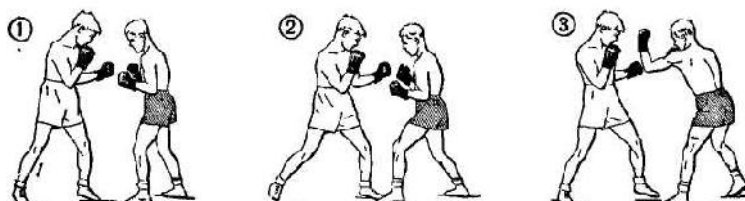


Рис. 66. Уход назад

Контрудары с уходом назад (рис. 66). Делая уход назад, боксер, заметив раскрытую цель на теле противника, быстро принимает решение и контратакует ответным прямым или боковым ударом в голову любой рукой. С этой защитой сочетают также удар снизу левой рукой в туловище.

КОНТРУДАРЫ НА УДАР СНИЗУ ЛЕВОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Контрудары с подставкой согнутой правой руки (рис. 67). Защищающийся боксер преграждает путь удару согнутой в локте рукой, прижатой к правому боку. Боксер не должен опускать правую ладонь, так как за

первым ударом противника может последовать второй его удар в голову. Свободной при этой защите левой рукой следует нанести встречный боковой удар или удар снизу в голову или туловище, чтобы расстроить развивающуюся атаку противника. Той же рукой (левой) можно нанести и ответный боковой удар в голову сразу же после защиты.

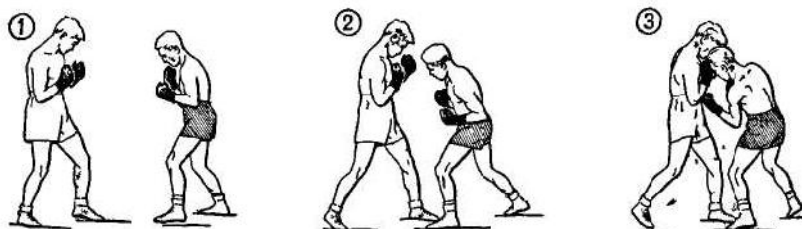


Рис. 67. Подставка согнутой правой руки

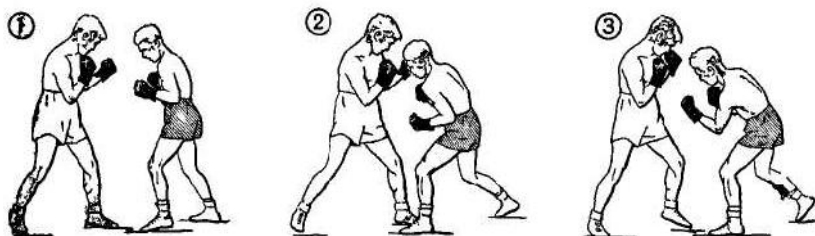


Рис. 68. Уход назад

Контрудары с уходом назад (рис. 68). Уход назад, заставляющий противника промахнуться, используют для контратаки. Последнюю можно выполнять ответным прямым или боковым ударом правой в голову. Удар в туловище в этом случае нанести нельзя, так как противник, атакующий ударом левой рукой, прикрывает этой рукой левую сторону своего туловища.левой рукой боксер может нанести любой из основных ударов, предпочтительнее — ответный прямой или боковой удар в голову.

КОНТРУДАРЫ НА УДАР СНИЗУ ПРАВОЙ В ГОЛОВУ

Контрудары с подставкой правой ладони (рис. 69). Подставляя под удар противника раскрытую ладонь правой руки около своего подбородка, боксер сочетает эту защиту с нанесением противнику резкого встречного бокового удара левой рукой в голову.

Контрудары с уклоном назад (рис. 70). Приходя с уклоном туловища назад в исходное положение для контратаки, боксер должен отдать предпочтение ответным ударам правой рукой, так как промахнувшийся противник раскрывает защиту левой стороны своего тела.

В этом случае можно применить прямой или боковой удар правой в голову, а также удар снизу правой в туловище.левой рукой можно нанести ответный боковой удар в голову. Уклон можно соединить с уходом (шагом) назад.

Контрудары с уходом назад (рис. 71). Уход назад следует сочетать с немедленной ответной атакой. Эту атаку в данном случае можно выполнять прямым или боковым ударом в голову любой рукой или ударом снизу в туловище правой.

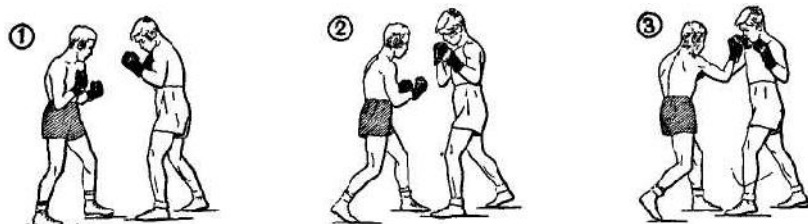


Рис. 69. Подставка правой ладони

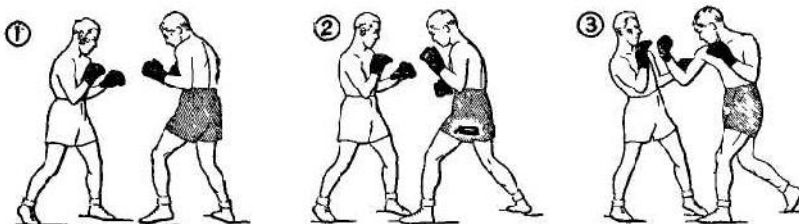


Рис. 70. Уклон назад

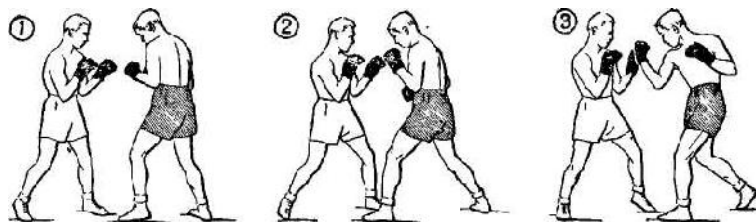


Рис. 71. Уход назад

КОНТРУДАРЫ НА УДАР СНИЗУ ПРАВОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Контрудары с подставкой согнутой левой руки (рис. 72). Прижав локоть к левому боку, боксер преграждает путь удару, направленному противником в туловище. Чтобы смягчить действие удара, принимаемого на руку, боксер должен несколько отстраниться от него, перенеся вес тела на правую ногу и приходя при этом в исходное положение для контратаки. В контратаке в зависимости от положения тела противника боксер может нанести ответные удары правой рукой: прямой или боковой удар в голову или удар снизу в туловище.

Контрудары с уходом назад (рис. 73). Уход назад сочетается с ответным прямым или боковым ударом в голову любой рукой. Кроме того, здесь можно нанести и удар снизу правой рукой в голову или в туловище.

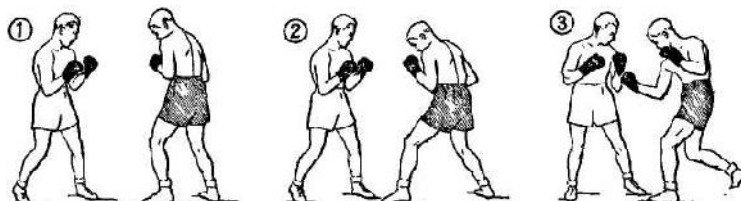


Рис. 72. Подставка согнутой левой руки



Рис. 73. Уход назад

КОНТРУДАРЫ НА БОКОВОЙ УДАР ЛЕВОЙ В ГОЛОВУ

Контрудары с подставкой правого предплечья (рис. 74). Защищающийся боксер подставляет тыльную сторону правого предплечья под кулак противника, преграждая ему путь к цели. Согнутую в локте руку в момент соприкосновения боксер напрягает, чтобы сдерживать удар. С этой защитой сочетают встречный боковой удар левой в голову или встречный удар снизу левой в голову или туловище, которым предупреждают возможность нанесения противником удара правой рукой.



Рис. 74. Подставка тыльной стороны правого предплечья

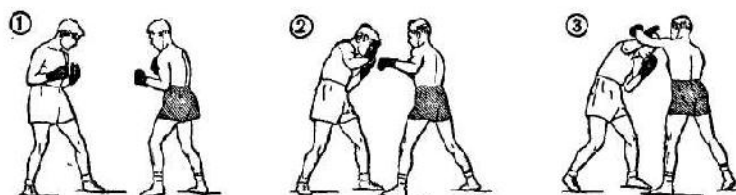


Рис. 75. Отбив правым предплечьем вверх

Контрудары с отбивом бьющей руки противника правым предплечьем вверх (рис. 75). При этой защите боксер отстраняется влево от удара противника, пряча подбородок за правое плечо и объединяя движение наклона с отбивом бьющей руки противника вверх правым предплечьем. Движение отбива не должно быть излишне резким.

Из положения защиты боксер имеет возможность нанести противнику ответный удар сбоку или снизу левой в туловище или в голову.

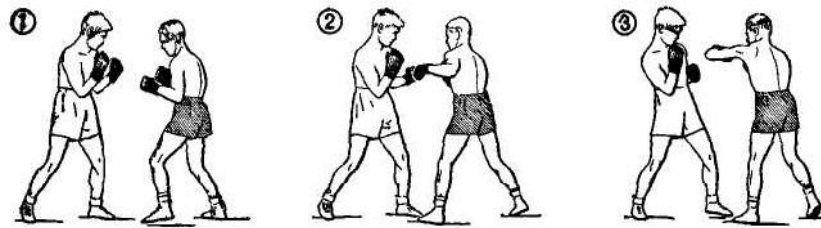


Рис. 76. Уклон назад

Контрудары с уклоном назад (рис. 76). Вес тела при уклоне переносят на правую ногу, слегка согнутую в колене. Запрокидывать при этой защите голову или туловище назад не следует, так как это не только опасно, но и неудобно для перехода в контратаку. Запрокидывание головы назад при уклоне — грубейшая ошибка: ослабляется защита головы. Голову при уклоне назад надо держать слегка наклоненной вперед. Уклон всем телом назад в достаточной мере предохраняет голову от удара и одновременно служит исходным положением для контратаки.

Начинать контратаку лучше всего ответным прямым или боковым ударом правой в голову. При уклоне назад можно нанести и встречный удар сбоку левой рукой в голову. Однако это возможно только в том случае, если противник находится на достаточно близком расстоянии. Чтобы излишне не откидываться назад от приблизившегося противника, уклон можно соединить с уходом (шагом) назад.

Контрудары с нырком вправо (рис. 77). Нырок вправо выполняют, одновременно сгибая позвоночник и коленные суставы, пропуская этим бьющую руку противника над своей головой. Быстроту движению придают, мгновенно расслабляя мышцы, удерживающие тело в выпрямленном положении, и, если нужно, поворачивая туловище направо. Одновременно с этим боксер может, несколько выпрямляясь, нанести встречный боковой удар левой в голову или туловище противника. При ударе с поворотом туловища направо вес тела переносят на правую ногу.

После нырка можно применять и ответные прямой или боковой удары правой в голову. К ответному удару следует готовиться еще при нырке, не теряя противника из виду. Наносить удар надо сразу после выпрямления. Ответный удар начинают с толчка правой ногой, сопровождая его резким поворотом налево.

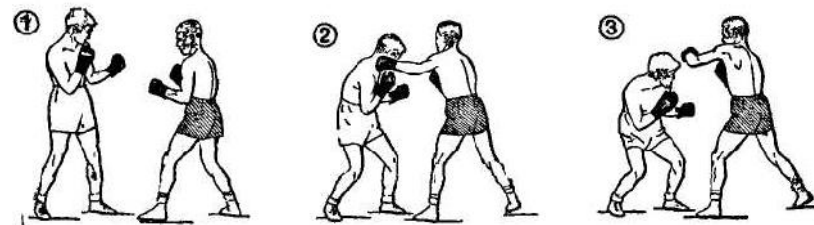


Рис. 77. Нырок вправо

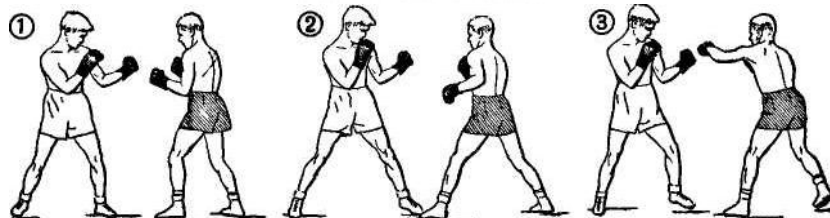


Рис. 78. Уход назад

Контрудары с уходом назад (рис. 78). Уход назад делают быстрым шагом с правой ноги. После ухода можно нанести ответные удары: левой рукой — любой удар в голову и туловище, а правой — прямой или боковой удары в голову.

КОНТРУДАРЫ НА БОКОВОЙ УДАР ЛЕВОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Контрудары с подставкой согнутой правой руки (рис. 79). При защите согнутую в локте правую руку прижимают к туловищу, преграждая удару путь к цели. Этот вид защиты лучше всего объединять ее встречным ударом левой рукой в голову, для чего можно использовать любой из основных ударов. Встречный удар действен благодаря своей скорости и неожиданности. Им расстраивают задуманную противником атаку, преду-

прежняя его второй удар правой рукой в голову. К числу встречных ударов, применяемых при защите подставкой, можно отнести также удар снизу левой рукой в туловище.

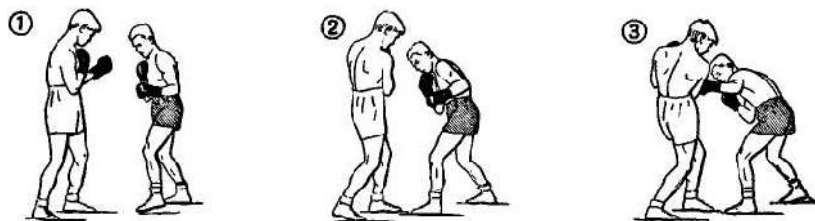


Рис. 79. Подставка согнутой правой руки

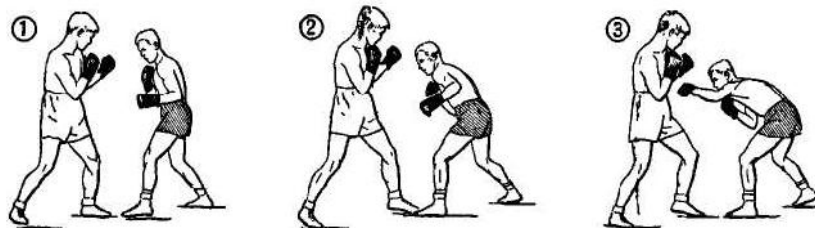


Рис. 80. Уход назад

Контрудары с уходом назад (рис. 80). Уход назад выводит боксера из сферы действия ударов противника. Цель для ответных ударов определяется положением тела противника в момент его промаха. Противник, промахнувшийся боковым ударом левой в туловище, стоит несколько наклонившись. В этом положении можно нанести ответный удар только в голову: левой — любой удар, а правой — прямой или боковой.

КОНТРУДАРЫ НА БОКОВОЙ УДАР ПРАВОЙ В ГОЛОВУ

Контрудары с подставкой левого плеча (рис. 81). Приподнимая левое плечо вверх и пряча за него подбородок, защищающийся, чтобы смягчить удар, должен слитным движением отклонить туловище вправо и перенести вес тела на правую ногу. Поворачивая туловище направо, боксер приходит в удобное исходное положение для ответного удара правой рукой. Если противник, атакующий боковым ударом правой в голову, промахнется и раскроет свою защиту, боксер должен мгновенно нанести ему любой ответный удар правой в голову или туловище.

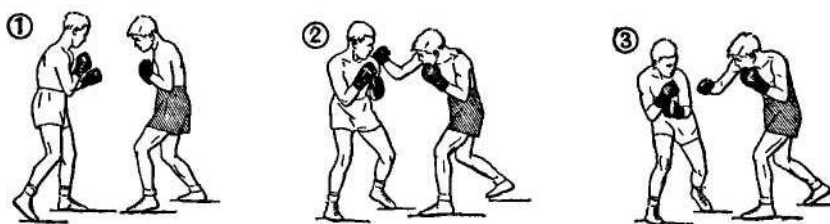


Рис. 81. Подставка левого плеча

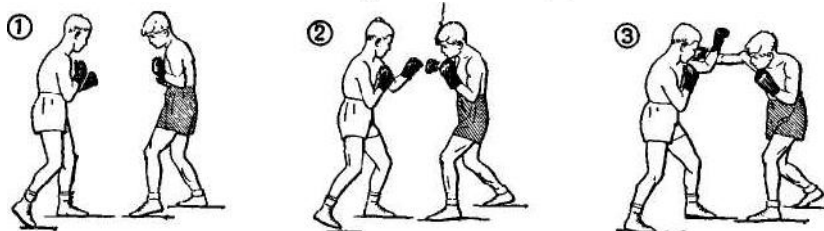


Рис. 82. Отбив левым предплечьем вверх

Контрудар с отбивом левым предплечьем вверх (рис. 82). Своевременно заметив движение правой руки противника для бокового удара в голову, боксер приподнимает предплечье согнутой в локте левой руки вверх и этим отстраняет бьющую руку противника от цели. Одновременно боксер приподнимает левое плечо, прикрывая им подбородок, поворачивает тело направо и переносит вес тела на правую ногу. Из этого конечного положения защиты (которое в то же время служит исходным положением для перехода в контратаку) можно нанести любой ответный удар правой в голову или туловище.

Контрудары с уклоном назад (рис. 83). Для защиты боксер отклоняет туловище назад, перенося вес тела на правую ногу. Голову следует наклонить вперед. Сильно отклоняться назад не рекомендуется, чтобы не потерять возможности нанести ответный удар. Конечное положение защиты должно способствовать началу контратаки. Начинать контратаки в этом случае можно любой рукой, направляя прямой или боковой удар в

голову противника. Чтобы излишне не сближаться с противником, защиту уклоном можно соединить с уходом (шагом) назад.

Контрудары с нырком влево (рис. 84). Защищающийся боксер пропускает бьющую руку противника над головой. Одновременно наклоняясь и поворачиваясь налево, можно нанести встречный боковой удар правой в туловище или в голову противника, а также встречный удар снизу правой в туловище. Эффективности встречного удара боксера способствует движение туловища противника, атакующего ударом с поворотом налево.

Защиту нырком можно сочетать также и с ответным ударом, нанося его сразу после выпрямления. Движение ответного удара должно, естественно, вытекать из защитного движения. Например, выпрямляясь влево после нырка, следует прийти в удобное исходное положение для ответного удара снизу правой в туловище и нанести этот удар коротко и отрывисто, сопровождая его резким, но небольшим поворотом тела налево.

После выпрямления из нырка можно также нанести ответный удар левой рукой. В этом случае наиболее целесообразен боковой удар левой в голову. Его наносят слитно, сочетая с защитным движением нырка, служащим как бы подготовкой к удару и естественным замахом, сообщаящим ему силу.

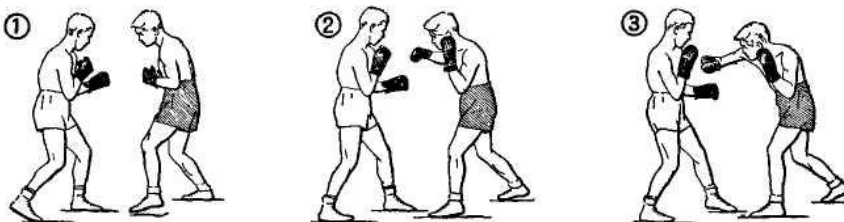


Рис. 83. Уклон назад

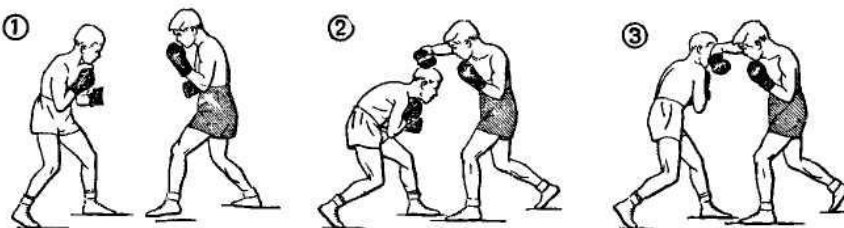


Рис. 84. Нырок влево

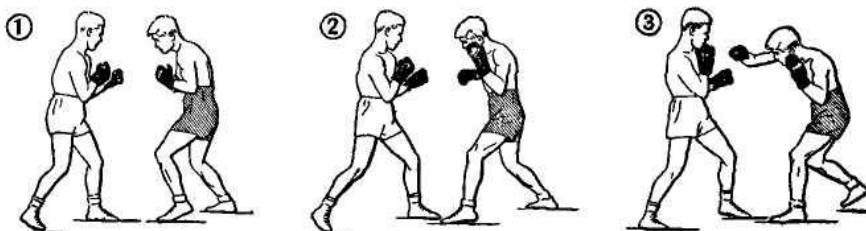


Рис. 85. Уход назад

Контрудары с уходом назад (рис. 85). Уход назад осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой. После ухода правую ногу, ставшую опорной, немного сгибают в колене. Чтобы быстро и неожиданно контратаковать из положения защиты, не следует отклонять туловище назад, а, наоборот, нужно слегка подать туловище вперед (как бы падая), что будет содействовать более быстрому выполнению контрудара. Еще при уходе назад боксер определяет по положению тела противника цель на нем для ответного удара, с тем чтобы быстрым движением вперед поразить противника. Повернувшись налево (после промаха боковым ударом справа), противник невольно раскрывает свою защиту, что облегчает боксеру нанесение ответных ударов: правой рукой—любого удара, левой — прямого или бокового удара в голову.

КОНТРУДАРЫ НА БОКОВОЙ УДАР ПРАВОЙ В ТУЛОВИЩЕ

Контрудары с подставкой согнутой левой руки (рис. 86). Левую руку, согнутую в локтевом суставе под острым углом, прижимают к левому боку, преграждая удару противника путь к цели. В сочетании с этой защитой можно нанести любой ответный удар правой рукой, избирая наиболее открытую цель на теле противника.

Контрудары с уходом назад (рис. 87). Уход назад должен быть не только защитным движением, но и маневром, ставящим боксера в удобное исходное положение для контратаки. Последнюю можно выполнять ответными ударами: левой рукой — прямым или боковым ударом в голову, правой — любым ударом.

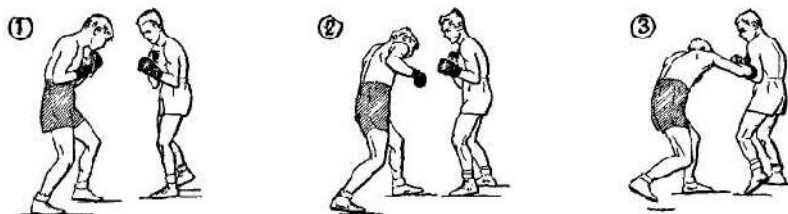


Рис. 86. Подставка согнутой левой руки

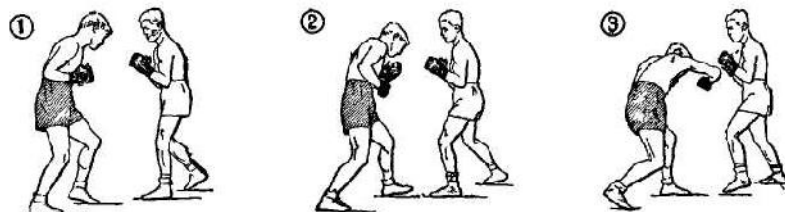


Рис. 87. Уход назад

ДВОЙНЫЕ УДАРЫ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

Двойным ударом называются два быстро следующих один за другим удара, слитно сочетаемые в атаке или контратаке. Двойные удары могут быть односторонними и двусторонними.

Односторонние двойные удары наносят одной рукой в одну или разные цели (например, два следующих один за другим боковых удара левой в туловище или же в туловище — в голову). **Двусторонние** двойные удары выполняют двумя руками и могут наносить как в одну, так и в различные цели (голову, туловище). Все эти удары очень действенны и почти всегда достигают цели; особенно действен второй удар, быстро и неожиданно идущий вслед за первым. Даже боксеру с очень быстрой реакцией трудно предвидеть такой удар и избежать его.

Сочетания двойных ударов в атаке

Второй удар Первый удар	Прямые удары		Боковые удары		Удары снизу																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	левой рукой	правой рукой	левой рукой	правой рукой	левой рукой	правой рукой																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	в голову	в туловище	в голову	в туловище	в голову	в туловище																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	в голову	в туловище	в голову	в туловище	в голову	в туловище																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Прямой удар левой в голову	+		+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									</

Оба удара изучают в неразрывной связи друг с другом. Тактическое назначение первого удара — поразить противника и одновременно раскрыть его защиту для последующего удара. Первый удар наносят сравнительно легко, чтобы не затормозить свободного и быстрого выполнения второго удара.

Выбор сочетаний двойных ударов основывается на использовании основных одиночных ударов. Многообразие комбинаций двойных ударов исходит из сочетаний: 1) прямых ударов; 2) ударов снизу; 3) боковых ударов; 4) прямых ударов с ударами снизу и наоборот; 5) прямых ударов с боковыми ударами и наоборот; 6) ударов снизу с боковыми ударами и наоборот.

К наиболее популярным односторонним двойным ударам в одну цель относятся: два прямых удара левой в голову, два боковых удара левой в голову. Односторонний двойной удар в одну цель можно наносить и разными ударами, например прямым и боковым левой в голову (рис. 88).

На рис. 89 показана атака двумя боковыми ударами, наносимыми одной рукой в разные цели.

На двусторонних двойных ударах построена атака с дальней дистанции, условно называемая «раз-два». Она направляется в голову двумя быстро следующими друг за другом прямыми ударами (первый удар наносят левой рукой, а второй — правой). Оба удара сочетают с быстрым шагом левой ногой вперед (рис. 90).

Атаку двумя прямыми ударами изучают непосредственно после того, как усвоены прямые удары. Защищаться от атаки

лучше всего подставкой правой ладони (от удара левой рукой) и подставкой левого плеча (от удара правой рукой). Туловище при этой защите поворачивают направо; вес тела переносят на правую ногу.

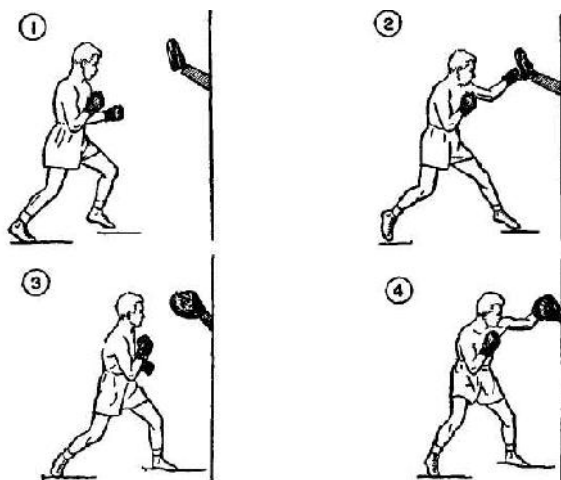


Рис. 88. Атака двумя ударами подряд левой в голову: прямым (1,2) и боковым (3,4)

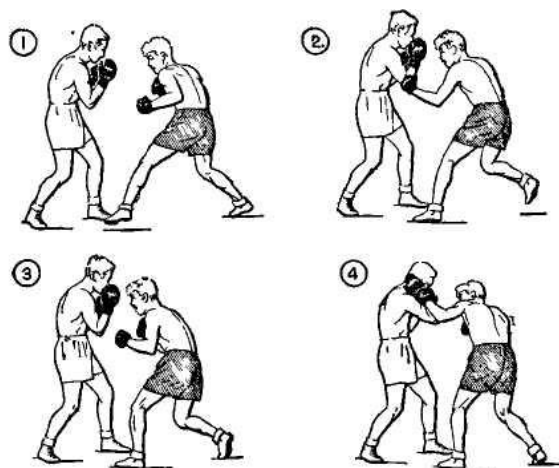


Рис. 89. Атака двумя боковыми ударами подряд левой: в туловище (1,2) и в голову (3,4)

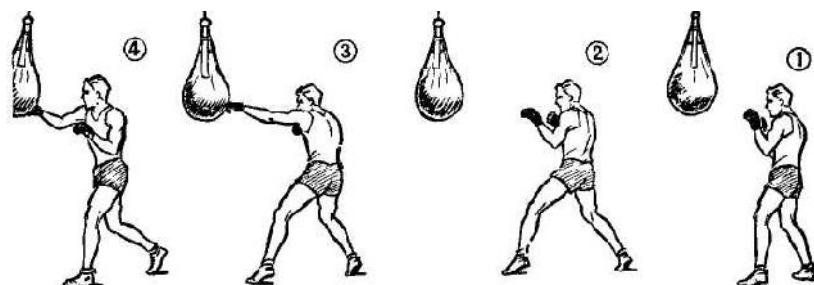


Рис. 90. Атака двумя прямыми ударами (левой — правой) в голову

В атаке сочетают в двойном ударе также и боковой левой с прямым правой в голову (рис. 91). Первым ударом, шагая левой ногой по диагонали вперед к противнику, создают удобное исходное положение для быстро следующего удара правой, который и наносят, слитно сочетая его с первым ударом.

Защищаясь от двойного удара, боксер сочетает защиты в слитном движении так же, как и атакующий боксер наносит свои удары; защищающийся применяет для этого от каждого удара, составляющего двойной удар, соответствующую защиту (рис. 92). Возможны и такие случаи, когда боксер старается одной

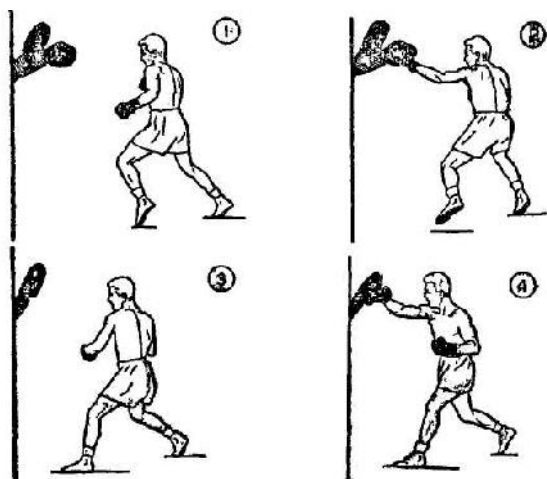


Рис. 91. Атака двумя ударами в голову. боковым — левой и прямым — правой

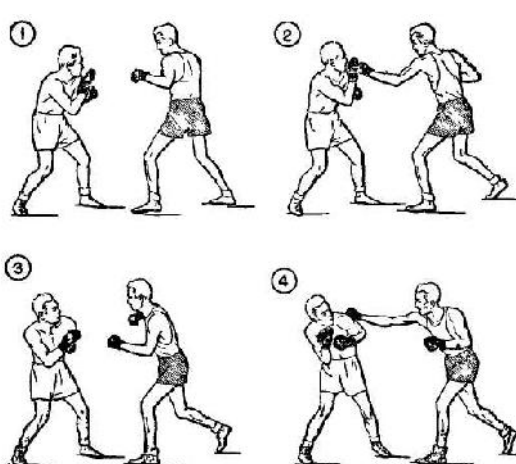


Рис. 92. Защита от атаки двумя прямыми ударами в голову: подставка правой ладони (2) — от удара левой и подставка левого плеча (4) — от удара правой

защитой избежать сразу обоих ударов — подставляет согнутые в локтях руки, ныряет или отходит на дальнюю дистанцию.

Двойные удары успешно используют и в контратаке. Началом контратаки служит защита от атакующего удара противника. Эту защиту сочетают со встречным или ответным ударом.

Многообразие двойных контрударов выявляется на основе комбинаций одиночных контрударов,

противопоставляемых различным атакам противника. Каждый одиночный контрудар, наносимый из положения защиты, всегда может технически сочетаться со вторым ударом, направление которого определяется раскрытым местом на теле противника.

Рассматривая двойные удары как привычные, технически точные, автоматизированные движения, следует избирательно пользоваться ими в бою, применяя их в зависимости от раскрывающихся мест на теле противника.

В обучении и тренировке боксер отбирает наиболее удобные для него сочетания двойных ударов и постоянными упражнениями вырабатывает прочные навыки, автоматизируя движения.

Применять те или иные двойные удары как в атаке, так и в контратаке нужно учитывая складывающиеся в бою положения. Приобретенный опыт позволяет боксеру в зависимости от обстановки выбирать удары мгновенно, как бы не задумываясь.

Однако это не автоматическая реакция на сложившиеся условия, а тактически обоснованные, ставшие привычными сознательные действия.

Развивая атаку или контратаку на ближней дистанции, можно наносить двойные удары в самых разнообразных сочетаниях, но и здесь, избирательно применяя их в зависимости от условий, обстановки боя, следует начинать удары левой или правой рукой, чередуя их в необходимой последовательности.

Выбор двойного удара в контратаке зависит от характера атаки противника и вида защиты, с которой сочетается контратака. Приобретая навыки в одиночных контрударах, боксер всегда может дополнить контрудар последующим ударом в раскрытую цель на теле противника.

Каждый из двойных ударов для развития атаки легко может быть дополнен в благоприятной обстановке последующими ударами, и тогда образуется так называемая серия, состоящая из трех и более ударов, слитно следующих один за другим.

СЕРИИ УДАРОВ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

Современная боксерская техника основывается на умении боксера наносить удары, слитно чередуя их, и легко переходить от одних действий к другим. Она помогает боксеру максимально использовать свои индивидуальные способности и творчески, самостоятельно решать самые различные тактические задачи.

Мастерство современного боксера в большой степени зависит от его умения наносить удары слитно, т. е. сериями.

Серии ударов — основа боя на средней и ближней дистанциях. Удары наносят попеременно обеими руками в различные цели, в самых разнообразных сочетаниях (рис. 93). Быстрота, с которой чередуют удары в сериях, обычно расстраивает защиту противника и ставит его в невыгодное положение.

Серией ударов можно непосредственно продолжать атаку или контратаку. В первом случае боксер после атакующего удара

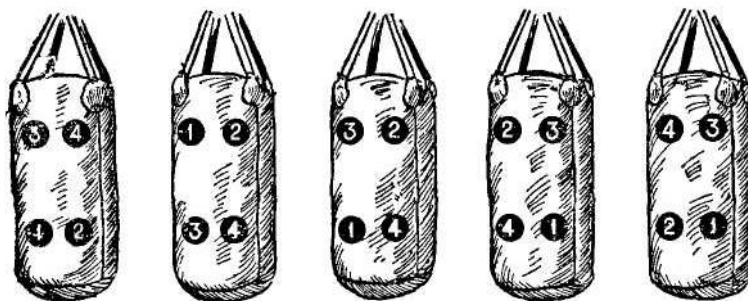


Рис. 93 Примерная последовательность ударов сериями

остается на средней дистанции и развивает успех атаки сериями прямых ударов или переходит на ближнюю дистанцию и направляет в открытые цели короткие удары снизу и сбоку. Во втором случае, когда боксер контратакой перехватывает инициативу у атакующего противника, серия его ударов должна основываться на защите от атакующего удара противника. В этом случае первый контрудар боксера служит началом развития серии

Подготавливая **атаку серий ударов**, боксер, прежде всего старается отвлечь внимание противника от готовящейся атаки. Для этого он передвигается перед противником во всех направлениях, «играя» на смене дистанций, и, выбрав удобный момент, атакует серией быстрых ударов.

Если атака удачна и застает противника врасплох, боксер может повторить ее: сделав шаг назад, снова атаковать еще более точными и сильными ударами.

Контратаку серий ударов можно начинать с заранее намеченного контрудара, сочетаемого с защитой от атакующего удара противника, в особенности если он часто повторяет этот удар. Чтобы принудить противника атаковать каким-либо определенным ударом, надо вызвать его на это, мнимо раскрыв собственную защиту. Когда противник будет пытаться атаковать этим ударом, надо заранее подготовленной защитой точно избежать удара и нанести противнику встречный или ответный удар, которым и будет начата контратака.

Выбор ударов, составляющих серию в атаке или контратаке, определяется раскрытыми местами на теле противника.

Если необоснованно повторять в бою трафаретные, заранее разученные комбинации, состоящие из сочетания определенных ударов, это никогда не принесет успеха. Очередность ударов в серии зависит от положений, складывающихся в бою, и заранее подготовленный «штамп» не всегда может быть с успехом использован в той или иной обстановке боя. Серии ударов следует применять избирательно, в зависимости от того, куда и с какой силой удобно нанести каждый последующий удар.

Все же заранее разученные комбинации с определенным сочетанием ударов в ряде случаев можно использовать для развития атак и контратак. Но пользоваться этими комбинациями следует не шаблонно, а на основе мгновенной оценки боевой обстановки, быстро реализуя возникающие в бою возможности. Например, если у медлительного противника раскрыта защита головы, то атакующий может мгновенно использовать этот момент для серии прямых ударов, быстро чередуемых в той или иной последовательности.

Удары, составляющие серию, нужно наносить слитно и непрерывно; каждый входящий в серию удар технически должен быть построен так, чтобы его конечное положение одновременно служило исходным положением для следующего удара (рис.94). Это дает боксеру возможность действовать непрерывно сериями ударов и наносить их из удобных положений. Применяя серии ударов, необходимо сохранять равновесие на обеих ногах попеременно, не полностью перемещая вес тела с одной ноги на другую и сопровождая удары небольшими поворотами туловища.

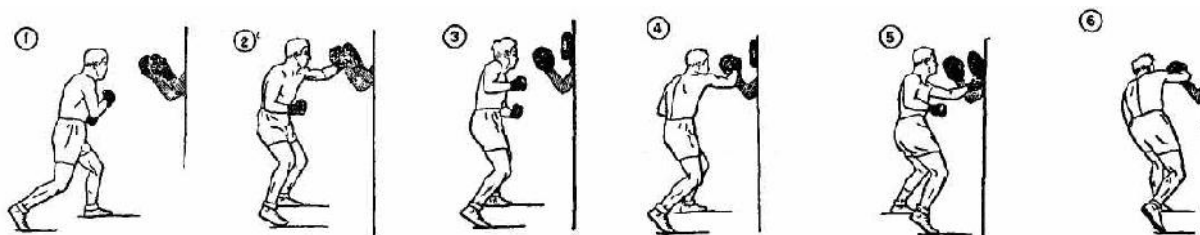


Рис. 94. Атака сериями боковых ударов в голову

Так, например, при ударе снизу правой в туловище вес тела несколько переносят на левую ногу, при следующем ударе — так же не полностью на правую ногу. Положение туловища в конце первого удара должно быть удобным для второго удара левой рукой, после второго удара — для третьего удара правой рукой и т. д.

Малая амплитуда движений боксера, чередующая удары и защиту, дает возможность быстро переходить от одного действия к другому, в то время как широкие движения замедлили бы темп действий в бою.

Быстро чередуя удары серии, не следует наносить их все с одинаковой силой. Сильно наносят только те удары, которые попадают в незащищенное место. Не нужно пассивно ожидать удобного момента для того или иного сильного удара; такой момент следует создавать самому, неожиданно изменяя последовательность ударов. Рекомендуется, например, последовательно чередовать удары в голову и туловище.

Защищаться от атаки, состоящей обычно из нескольких быстрых ударов серии, значительно сложнее, чем от одиночных или двойных ударов.

Когда удары противника быстро следуют в непредвиденной последовательности, для защиты от них требуется очень точно ориентироваться в обстановке, быть находчивым и не терять самообладания. Выбор защиты в таком случае будет зависеть от тактики боксера. Боксер, предпочитающий дальний бой, может избежать серии ударов, сделав уход назад или вправо, и одновременно нанести прямой удар левой в голову, останавливающий атаку противника. Боксер, желающий сохранить среднюю или ближнюю дистанцию, может на время атаки принять защитную стойку, подставив под удары плечи и руки.

Более активный боксер, защищаясь от серий ударов, всегда должен найти возможность перехватить инициативу боя и контратаковать противника. В таком случае, избежав уклоном или нырком одного из ударов серии, он должен нанести встречный или ответный удар, чтобы расстроить атаку противника и развить собственную серию. При этом никогда не следует прибегать к обмену ударами, т. е. к бою «удар за удар». Этот грубый способ боя не имеет ничего общего с подлинным тактическим мастерством боксера.

Глава 3

ТАКТИКА БОКСА ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИКИ В БОЮ НА РИНГЕ

Тактика бокса — это искусство ведения боя на ринге, рациональное использование боевых средств для достижения победы. Как бы ни было высоко техническое совершенство боксера, именно умение организовать бой, правильно используя технику применительно к особенностям противника, определяет степень боевого мастерства боксера.

Тактика, взаимосвязанная с техникой, зависит от уровня последней и, в свою очередь, влияет на ее дальнейшее развитие и совершенствование.

Тактика в боксе целиком зависит от особенностей боя на ринге. В ограниченном пространстве ринга встречаются два противника. Каждый в какой-то степени физически подготовлен, ловок, быстр, силен и вынослив, владеет той или иной техникой (точностью в ударах, тщательностью в защите); у каждого в определенной степени развиты волевые качества (инициативность, уверенность, смелость, решительность,

стойкость). Оба сознательно пользуются боевыми средствами, т. е. строят бои тактически продуманно. Все эти качества, навыки и умения не отделимы одно от другого, дополняют друг друга в каждом действии боксера на ринге.

Что же приносит победу в бою на ринге? Что нужно считать решающим условием успеха в бою?

Опыт состязаний показывает, что успех тактики боя находится в прямой зависимости от физической подготовленности боксера, волевого превосходства его над противником, технического разнообразия его приемов, быстроты темпа боя, точности и силы ударов.

ВОЛЕВОЕ ПРЕВОСХОДСТВО В БОЮ

Поведение боксера в бою во многом зависит от его волевых качеств. При равной физической подготовленности и мастерстве противников всегда побеждает тот, у кого боевой дух и стремление к победе сильнее.

Уверенность в своих силах и в надежности усвоенной техники вырабатывается систематической тренировкой. Навыки в технике и тактике, умение рассчитывать время и дистанцию, ясность мысли и воля к победе дают возможность успешно действовать в бою.

Захватить инициативу в свои руки и навязать противнику свою волю — основная задача боксера. Очень важно в бою на ринге деморализовать противника, внушить ему неуверенность в себе.

Уверенное поведение, решительность в действиях, предупреждение попыток противника перейти в наступление, неожиданные и смелые атаки — главные средства в борьбе за моральное превосходство, основа боевых действий боксера.

Организованное тактическое мышление возможно только в том случае, если боксер владеет собой во время боя. Физически и технически подготовленный и разумно действующий боксер никогда не потеряет самообладания. Анализируя создающиеся боевые положения, организуя свои действия, подчиняя им ход боя, он прочно держит инициативу в своих руках.

Всякий бой, с каким бы то ни было противником, требует осторожности. Следует трезво определять соотношение сил; нельзя недооценивать или переоценивать возможности противника. Ко всякому бою надо относиться со всей серьезностью, использовать в нем как можно лучше свои силы и технику.

Тактические действия в бою должны быть продуманны и организованны.

ТЕХНИЧЕСКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Лучший путь к победе — это искусный бой, построенный на техническом разнообразии приемов и действий боксера. В основе действий умелого боксера лежат:

- развитое чувство времени (умение выбрать момент для наступательных или оборонительных действий) и дистанции (умение рассчитывать расстояние для осуществления боевых приемов);
- комбинационность боевых приемов (умение целесообразно сочетать и быстро выполнять свои приемы в зависимости от складывающихся положений в бою);
- рациональность боевых действий (умение действовать эффективно и экономно).

Тактику следует изучать одновременно с основами техники, когда занимающиеся приобретают навыки в специальных боевых действиях (ударах и защитах), учатся ориентироваться во времени и дистанции. С первых же шагов обучения боксер должен пользоваться техникой на основе тактики.

Не следует ограничивать боксера только изучением техники, так как нет никаких оснований рассчитывать на то, что ученик, овладев боевыми движениями, будет сознательно ими пользоваться. Действия боксера, выражающиеся в простом повторении изученных технических приемов, искажают спортивную сущность бокса.

Практика в вольном бою должна содействовать тактической подготовке боксера. Для этого необходимо тренеру на занятиях всегда ставить перед учеником различные тактические задачи и требовать от него активных действий.

БЫСТРОТА ТЕМПА ДЕЙСТВИЙ В БОЮ

В бою на ринге победа в значительной мере определяется способностью боксера вести бой энергично, в неослабевающем темпе, так как время боя ограничено. Каждый боксер старается развить в себе эту способность. Бои на ринге, как правило, характеризуются быстрыми, непрерывными и интенсивными действиями. В каждом матче противники ведут борьбу за инициативу, за стремление навязать друг другу свою волю, и быстрый, непрерывный темп боя служит одним из важных условий решения этой задачи.

Ставка на победу нокаутом в бою против искусного боксера, набирающего очки, стала маловозможной. Все действия теперь строятся на быстрой сообразительности и ориентировке в обстановке боя, на быстрых и энергичных наступательных и оборонительных действиях.

Быстрый темп боя вырабатывается не сразу; его не следует подменять торопливостью, делающей действия боксера необдуманными и нечеткими. Пока боксер не усвоил техники боевых движений, все попытки вести бой в быстром темпе не дадут результатов. Быстрота в таком случае скажется отрицательно на технике боксера.

Каждый начинающий боксер ведет бой в посильном для него темпе, стремясь использовать все средства техники и тактики, которыми он владеет. Постепенно овладевая мастерством, он получает возможность, не искажая техники, быстрее пользоваться всеми боевыми средствами.

ТОЧНОСТЬ И СИЛА УДАРОВ

«Только удар решает», — говорили раньше боксеры, отдавая в своей тактике предпочтение сильному удару.

Изменившиеся правила боя значительно снизили значение тактики «решительного удара». Введение мягких перчаток (250 и 300 г) и сокращение продолжительности боя (3 раунда по 3 минуты) уменьшили возможность заканчивать бой нокаутом.

Статистика боксерских любительских состязаний показывает все уменьшающееся число случаев, когда бой оканчивается ранее срока, т. е. нокаутом. В настоящее время в большинстве случаев победитель определяется по очкам.

Было бы, конечно, неверным утверждать, что сила удара потеряла свое значение в бою. Сильный удар продолжает оставаться важным оружием боксера, но не менее важна точность ударов, позволяющая боксеру набирать в бою очки и этим обеспечивать себе победу.

Сильные удары действуют на физическое и моральное состояние боксера. Рефлекторное действие таких ударов часто вызывает головокружение и потерю ориентировки в бою, что ведет в дальнейшей к потере боксером силы и боеспособности. Поэтому каждый боксер, чтобы уберечь себя от любых ударов, должен уметь искусно защищаться и этим также набирать очки для своей победы.

* * *

Многообразие боя на ринге не позволяет заранее предусмотреть всех случаев, возможных в бою. Поэтому в тактике отвергаются какие-либо схемы и рецепты.

Заранее подготовленные схемы боя ограничивают действия боксера и делают их стандартными.

НАСТУПАТЕЛЬНЫЕ И ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Бой на ринге складывается из наступательных и оборонительных действий, к которым боксер прибегает в борьбе с противником в зависимости от успеха в бою. Используя быстроту своих движений, стараясь рационально расходовать свои силы, боксер стремится применять атакующие удары, защиту и контрудары в наиболее удобные моменты.

АТАКА

Под этим термином в тактике бокса понимается быстрое и энергичное наступательное действие, непосредственная цель которого — нанести противнику один или несколько ударов.

Каждую атаку нужно осуществлять в благоприятной обстановке; но боксеру не следует выжидать, когда сложится такая обстановка: он должен активно создавать ее, пользуясь разнообразными тактическими средствами (рис. 95).

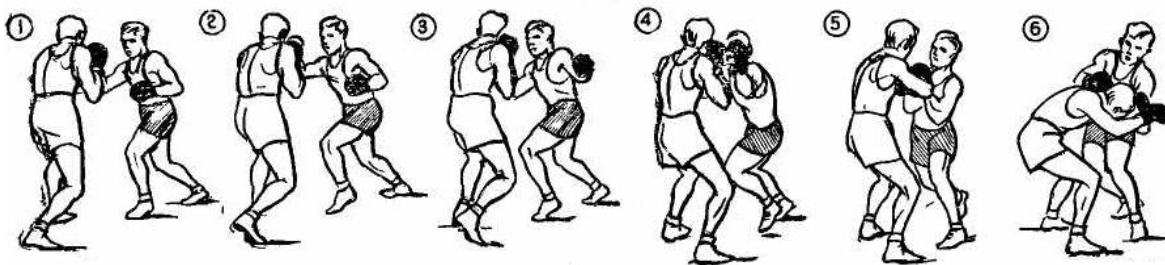


Рис 95. Атака с подготовкой ее ложным ударом левой

В атаке содержатся следующие элементы: подготовка, первый атакующий удар, развитие атаки и выход из боя.

Главная задача в подготовке атаки — раскрыть защиту противника. Боксер должен ложными подготовительными действиями отвлечь внимание противника от выбранной для удара цели. Успех атаки зависит от ее неожиданности. Лишь после подготовки, правильно выбрав удобный момент, боксер неожиданно для противника быстро и энергично атакует.

Ложные удары, умышленно не доведенные до конца, отвлекают внимание противника (как угроза) и тем самым помогают создавать удобные положения для того, чтобы нанести другой, действенный, удар. Ложные удары должны быть просты, естественны и выразительны, чтобы противник не мог отличить их от настоящих. Любой из основных ударов может быть использован в качестве ложного, но лучше всего применять ложные удары левой рукой, так как при этом боксер сохраняет положение боевой стойки, а значит, и необходимую безопасность.

Очень практичны ложные боковые удары, отвлекающие внимание противника от прямого удара, например угроза боковым левой в голову. Правую руку держат в исходном для удара положении, но будто бы защищая голову. Когда противник откроет голову, следует нанести прямой или боковой удар правой в голову.

Намеченный основной удар надо наносить быстро, иначе подготовка атаки становится бесцельной,

возможность нанести действенный удар будет потеряна, а противник перестанет верить ложным ударам и реагировать на них. Не следует также часто повторять один и тот же способ обмана и намечать одну и ту же цель для ложного удара, так как противник быстро разгадает обман и предупредит атаку. Ложные удары могут предшествовать любому атакующему удару, независимо от избираемой цели.

Боксер должен чаще (в «бою с тенью», перед зеркалом, в условном бою) практиковаться в подборе обманных движений к своим излюбленным ударам.

Существует ряд способов сближаться с противником на дистанцию, обеспечивающую наилучшее действие своих ударов.

Боксер, предпочитающий вести бой с **дальней** дистанции, обычно подготавливает атаку маневренными передвижениями и сближается быстрым шагом вперед одновременно с атакующим ударом. Если удар нанесен успешно, боксер развивает атаку, преследуя противника короткими ударами; если удар неудачен, боксер выходит из боя, делая шаг назад или в сторону.

Боксеры, предпочитающие **ближнюю** дистанцию, сближаются с маневренными движениями туловища, сочетаемыми с движением вперед. В этом случае наиболее типичны атакующие короткие боковые удары, наносимые после того, как боксер вышел на определенную дистанцию. Атаку можно начать отвлекающими круговыми движениями туловища с одновременным шагом вперед и в удобный момент послать сильный короткий боковой удар левой. Развивают атаку сильными короткими боковыми ударами и ударами снизу в голову и в туловище.

Атакующими ударами могут быть прямые, боковые и в отдельных случаях, когда противник наклоняется, — удары снизу.

Все элементы атаки, законченно и правильно выполненные, как бы сливаются в одно целостное действие.

Атаковать нужно решительно и уверенно. Колебание и неуверенность неизбежно вызовут противника на контрдействия.

Атака — главное тактическое действие инициативного, волевого и физически сильного боксера.

ЗАЩИТА

В бою с равным противником искусный боксер всегда придерживается гибкой тактики, стремясь разнообразно пользоваться техникой, рационально расходовать свои силы и действовать с наименьшим для себя уроном.

Осуществляя в напряженном бою свою наступательную тактику, искусный боксер никогда не будет упрямо и бесперывно атаковать и получать при своих безуспешных попытках многочисленные контрудары со стороны противника.

Такой боксер в своем стремлении к победе придерживается, в основном, наступательных действий, но при этом должен тонко чувствовать и определять моменты, когда следует, не теряя инициативы, перейти на короткое время к защите.

Таким образом, манеру боя искусного боксера определяет его умение гибко переходить от наступательных действий к оборонительным и обратно, в зависимости от ситуаций, складывающихся в бою. При этом боксер рационально пользуется разнообразной техникой атаки и защиты, применяя приемы соответственно действиям противника и своим намерениям. Например, если боксер стремится избегать ближнего боя, он в основу своих защитных действий должен ставить уходы, осуществляемые быстрыми и маневренными шагами. Если, наоборот, он хочет вести ближний бой, то применяет защиту уклонами, нырками и подставками, которые позволяют ему избегать ударов, не разрывая близкой дистанции с противником.

Атакуя противника, боксер должен в то же время заботиться о собственной безопасности, чтобы не получать со стороны противника встречных или ответных ударов. Для этого каждый свой атакующий удар боксер должен сочетать с защитой, которая всегда должна сопутствовать атакам. Например, зная, что противник часто пользуется встречным перекрестным ударом правой рукой против прямых ударов левой в голову, боксер, атакуя этими ударами, должен в качестве контрмеры сопровождать их подставками правой ладони и левого плеча, а в некоторых случаях дополнять эту защиту уклоном вправо.

Страховка от неожиданных встречных ударов противника, сопутствующая атакам боксера, должна быть обязательным условием его безопасности.

Комбинированные приемы защиты, в которых сочетается несколько видов защиты, боксер должен широко применять в своих оборонительных действиях. Он должен уметь по-разному пользоваться различными сочетаниями видов защиты, чтобы быть неуязвимым для ударов противника в постоянно изменяющейся обстановке боя.

КОНТРАТАКА

Контратака — переход к наступлению против атакующего — одно из важнейших тактических действий боксера. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединенном с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после нее ударами захватить инициативу боя. Такое выполнение контратаки требует от боксера ловкости и технического умения.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксер всегда застает противника врасплох.

Контратаку применяют также с целью активной обороны, что составляет существенную часть тактики ряда боксеров, не стремящихся к решительным атакующим действиям. Обычная тактика этих боксеров — вызвать противника на решительные действия мнимой раскрытой защитой. Если вызванный на атаку противник промахнется, боксер использует этот промах для того, чтобы немедленно перейти в контратаку.

Оборонительные действия, основанные на активной защите, т. е. защите как исходном положении для контратаки, требуют от боксера высокого мастерства.

Опытные боксеры часто применяют тактический прием, создающий возможность нанести встречный удар — мнимое раскрытие собственной защиты (вызов на удар). Этим приемом боксер вызывает противника на атаку, во время которой противник обычно раскрывает свою защиту, что боксер и использует для встречного удара. Например, встречный перекрестный удар подготавливают именно указанным способом. Защищая левую сторону своей головы левой рукой, боксер как бы охраняет голову от правой руки противника, позволяя ему в то же время действовать левой рукой. Вызывая таким способом противника на атаку прямым ударом левой в голову, боксер готовит встречный удар правой рукой. Зорко наблюдая за началом атаки противника, боксер в последний момент удара уклоняет голову влево и пропускает левую (бьющую) руку противника над своим правым плечом. В момент промаха противника боксер делает быстрый шаг вперед левой ногой и наносит короткий удар рукой в голову противника поверх его вытянутой левой руки.

Мнимой раскрытой защитой можно вызвать противника на любую атаку.

Вызов на удар применяется и для разведки, чтобы выявить характер атаки противника.

Ложные приемы обогащают тактику боксера и помогают ему сохранять за собой инициативу в бою.

УСЛОВИЯ БОЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Во время боя на ринге можно наблюдать, как под влиянием тактики того или иного боксера изменяется расстояние между боксерами. В зависимости от этого изменяются и условия боя.

В дальнем бою боксеры находятся друг от друга на расстоянии удара с шагом вперед, на средней дистанции и в ближнем бою — в сфере действия ударов без шага.

Боксер старается держаться на такой дистанции, с которой он может успешней действовать, используя свои боевые средства, индивидуальные особенности и качества.

Коренастые боксеры низкого роста обычно предпочитают ближний бой, выгодно используя в нем свои сильные короткие удары. Боксеры высокого роста предпочитают дальний бой, полагаясь в нем на быстроту в маневрировании и на длину своих рук.

Но выбор дистанции не всегда определяется физическими данными боксера. Бывают боксеры высокого роста, отлично ведущие бой на ближней дистанции, и, наоборот, низкорослые боксеры, отлично маневрирующие на дальней дистанции и затем успешно развивающие свои атаки и контратаки в бою на средней дистанции и в ближнем бою.

Выбор дистанции нельзя превращать в штамп, суживающий боевые возможности боксера. Боксер должен одинаково умело вести бой на любой дистанции.

БОЙ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Действия боксера в бою на дальней дистанции основываются на маневренных передвижениях, на быстроте и подвижности ног. Значение маневрирования в бою на ринге огромно. Маневрируя, боксер изыскивает возможность атаковать и защищаться, выходить из затруднительных положений и тем самым успешнее добиваться победы. Маневрируя на дальней дистанции, он избегает нежелательных столкновений с противником и, готовясь к атаке или к защите, ставит себя в более выгодные положения.

Боксер, умеющий искусно маневрировать, имеет большое преимущество перед малоподвижным противником, который, не надеясь на быстроту и ловкость своих действий, старается держаться в собранной боевой стойке и как можно реже выходить на дальнюю дистанцию.

Боксер, полагающийся на быстроту и точность своих атак, должен быть очень инициативным и использовать в бою все разнообразие боевых средств. Подвижной боксер всегда опасен внезапностью своих атак, хотя действует исключительно на дальней дистанции. Такой боксер атакует часто неожиданно и энергично. Заканчивая атаки рядом быстрых ударов, он опять уходит на дальнюю дистанцию, готовый к новым атакам и защите уходами.

Искусный боксер, предпочитающий тактику дальнего боя, умеет отлично рассчитывать расстояние до противника и избегать невыгодного ему ближнего боя, навязываемого иногда противником. Легко передвигаясь по рингу и быстро изменяя направление передвижений, он сохраняет нужное расстояние до противника, и, как бы тот ни стремился ограничить ему возможность маневрировать, стараясь прижать его к канатам или в угол ринга, он всегда готов ловко избежать сближения, к которому стремится противник.

При установке на искусное обыгрывание противника с помощью разнообразной техники и гибкой тактики боксер, умело действующий на дальней дистанции, набирает в бою на ринге такое количество очков, которое дает ему бесспорное превосходство над противником.

Действовать в бою на дальней дистанции необходимо решительно, своевременно, но без суетливости. Не следует бесцельно передвигаться перед противником и делать лишние движения, которые, кроме утомления, ничего не дают боксеру.

Чтобы успешно маневрировать, боксер должен находиться в относительно выпрямленной и хорошо

сбалансированной боевой стойке.

Умение маневрировать вырабатывается упражнениями в бою с воображаемым противником. Боевые навыки в маневрировании приобретаются практикой в условном и вольном боях.

БОЙ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Более близкое расстояние между противниками обостряет боевую обстановку, так как защищаться в сфере действия длинных ударов, наносимых без шага вперед, значительно труднее, чем на дальней дистанции.

На средней дистанции противники должны больше сосредоточивать свое внимание на том, чтобы своевременно и очень быстро защищаться и выбирать момент для удара, в то время как на дальней дистанции они имеют возможность держаться более свободно.

Средняя дистанция наиболее удобна для развития боя; она создает возможность непрерывно наносить удары обеими руками.

Атаки и контратаки сериями прямых ударов развивают именно на средней дистанции.

Находиться в обостренной обстановке на средней дистанции в выпрямленной боевой стойке трудно. Это можно допускать лишь во время собственных активных действий на относительно короткий момент. Большинство боксеров, развив атаку или контратаку на средней дистанции, отходят назад или, наоборот, сближаются с противником на более короткую дистанцию, где защищаться легче, чем на средней дистанции.

Но многие боксеры с успехом ведут бой на средней дистанции длительное время. Придав боевой стойке низкое, собранное положение и тщательно прикрыв согнутыми руками голову и живот, они усиливают свою неуязвимость для ударов противника маневренными движениями туловища и не позволяют противнику сосредоточиться на выборе цели для удара. Это дает возможность свободно действовать обеими руками и наносить одинаково сильные и точные удары любой рукой.

Основными видами защиты на средней дистанции служат нырки, уклоны и подставки, которые позволяют боксеру сохранять нужную дистанцию и, защищаясь, не снижать темпа боя. Эти виды защиты боксер сочетает с небольшими шагами в различные стороны, соразмеряя расстояние до противника.

Особенно эффективны в бою на средней дистанции удары снизу и сбоку, наносимые несколько раз подряд в различные цели. Боксер, наносящий эти удары, одновременно имеет возможность прикрывать голову и туловище той же рукой и сочетать эту защиту с маневренными движениями туловищем.

На средней дистанции с большим успехом можно пользоваться сериями ударов с обеих рук в самых различных сочетаниях. Здесь имеется возможность широко пользоваться готовыми сериями ударов, чередование которых боксер вырабатывает заранее.

Основными видами защиты от таких серий ударов на средней дистанции служат комбинированные защиты, позволяющие боксеру сохранять свою неуязвимость непосредственно в сфере действия ударов Противника. Прикрывая обеими руками наиболее уязвимые места на теле и уклоняясь от ударов противника, боксер не должен терять свободы движений рук для ответных ударов.

БОЙ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Бой, ведущийся на этой дистанции, позволяющей наносить лишь короткие удары, обычно называют ближним боем. Ближний бой занимает значительное место в современном боксе.

Давно прошли те времена, когда боксеры строили свою тактику исключительно на дальней дистанции и считали ближний бой малоэффективным. Такие боксеры думали, что в ближнем бою схватка заходит «в тупик», и, чтобы выйти из него, захватывали друг друга или снова отходили назад на дальнюю дистанцию. Между тем ближний бой делает тактику боксера более разносторонней, обогащает ее новыми возможностями.

В ближнем бою не затрачивается излишнее время на маневрирование и создается возможность эффективно использовать короткие удары, от которых трудно защищаться.

Как уже указывалось, боксер, предпочитающий ближнюю дистанцию, старается вести бой в собранной стойке. Передавая вес тела с ноги на ногу и все время выравнивая дистанцию, он создает удобные исходные положения для коротких ударов. При этом боксер постоянно находится от противника на расстоянии коротких ударов, соприкасаясь с ним иногда головой, плечами и руками или несколько отстраняясь от него для того, чтобы больше дать свободы своим рукам. Такие действия боксера позволяют ему держать противника под постоянной угрозой удара и тем самым сковывать его.

Сближаться с противником, предпочитающим дальний бой, нелегко. Такой противник обычно очень подвижен и свободно владеет останавливающими прямыми ударами. Маневрируя по всему рингу, он пресекает прямыми ударами левой в голову всякие попытки приблизиться к нему. Поэтому боксер должен уметь различными способами входить в ближнюю дистанцию.

Войти в ближнюю дистанцию в момент атаки противника можно, пользуясь защитой, соединенной с шагом вперед, скользя к противнику. В момент собственной атаки с дальней дистанции, когда она успешна, также можно, развивая ее, перейти в ближний бой.

После сближения боксеру следует немедленно закрепиться на ближней дистанции, не отпуская противника от себя ни на шаг и стараясь отрезать ему путь к отступлению, оттесняя его в угол или к канатам ринга.

При малейшей попытке противника отойти назад нужно немедленно восстановить дистанцию, передвигаясь скользящими шагами вперед, не отставая от противника и не разрывая дистанции с ним. В тех случаях, когда малоискусный противник грубо идет вперед и ближний бой прерывается захватами и держанием, ближнюю

дистанцию восстанавливают, передвигаясь назад. Отступая, не следует терять возможности наносить удары. В какую бы сторону ни двигался противник, боксер, стремящийся сохранить ближнюю дистанцию, должен неотступно следовать за ним, не теряя инициативы, но и не употребляя чрезмерных усилий. Чтобы не утомляться в ближнем бою, нужно держаться как можно свободнее.

Нельзя в ближнем бою противопоставлять противнику грубую физическую силу. Борьба, захваты и толчки запрещены правилами. Все усилия должны быть направлены исключительно на точные, резкие и быстрые удары. В ближнем бою не следует излишне напрягать мышцы, суетиться, действовать судорожно и хаотично. Каждое движение должно быть экономным и взаимосвязанным с последующими.

Устойчивости и равновесия в ближнем бою достигают целесообразными движениями ног, постоянно передвигаясь, чтобы сохранять дистанцию и создавать удобные исходные положения для ударов и защиты.

Защиту противника парализуют постоянной угрозой ударами обеих рук в различные места его тела. Ложные удары боксера, соединяемые с разнообразными движениями туловища, он может в любой момент превратить в настоящие. Для этого боксер, ведущий ближний бой, должен постоянно следить за открывающимися местами на теле противника и активно «раскрывать» их ложными ударами.

Ближний бой не должен быть медлительным и вялым; такой бой не приводит к победе. Удары необходимо наносить быстро и энергично.

В ближнем бою применяют все имеющиеся в боксе способы защиты, преимущественно без шага назад. Наиболее действенны в ближнем бою комбинированные способы защиты, сочетающие в одном защитном движении несколько различных способов защиты, которые усиливают еще и собранной стойкой.

Защитными движениями туловища одновременно подготавливают исходные положения для ударов, после чего сразу переходят к коротким ударам прямым, снизу и сбоку.

Боксера, уверенно действующего в ближнем бою, всегда отличает умение противопоставлять действиям противника самые неожиданные комбинации защиты и ударов, умение искусно «раскрывать» у противника места для своих ударов и активно вести бой.

Боксер, искусный в ближнем бою, никогда излишне не напрягается и не применяет захватов, чтобы избежать обострения боя, никогда не нарушает правил боя. Держась в ближнем бою в собранной стойке, прикрывая голову и туловище согнутыми руками, он легко переходит от защиты к ударам и наоборот.

Часто встречаются противники, злоупотребляющие захватами. Такой противник способен свести на нет все старания боксера, решившего вести ближний бой. Захватывая руки боксера, противник не дает ему наносить короткие удары. В таком случае нужно немного увеличить обычную дистанцию ближнего боя, стараясь возможно меньше соприкасаться с противником и отходить назад, когда он будет пытаться захватить руки.

В тех случаях, когда ближний бой не приносит успеха, лучше избегать его. Встречаясь с физически сильным противником, уверенно владеющим ближним боем, следует навязать ему невыгодную для него тактику дальнего боя. Принять с ним ближний бой — значит идти на поводу его тактики, т. е. уменьшить собственные шансы на победу.

Выходя из ближнего боя, надо внимательно следить за руками и положением тела противника, чтобы быть готовым защищаться, если он начнет преследовать. Оторвавшись от противника, нужно сохранять дальнюю дистанцию, маневрируя и останавливая противника встречными ударами левой рукой в голову (рис. 96).

Из ближнего боя можно выходить разными способами: нырком, соединенным с длинным шагом вправо; боковым шагом вправо, соединенным с отбивом правой рукой, и другими способами, выполняемыми ловко и неожиданно для противника.

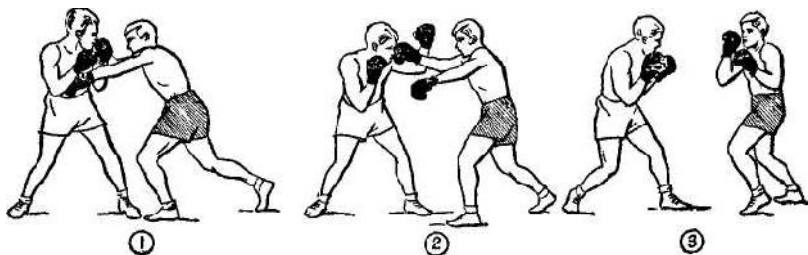


Рис 96 Выход из ближнего боя

ТАКТИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ БОЯ

ПЛАНИРОВАНИЕ БОЯ

Тактические действия в бою должны быть продуманны и организованны.

Построить план боя легко только в том случае, если противник заранее известен, если боксеру знакомы его манера боя, излюбленные технические приемы, его личные особенности. Но если противник совершенно неизвестен боксеру, то в бою с ним всегда следует провести предварительную разведку.

Всякий бой против любого противника всегда требует разумной осторожности. В практике состязаний было немало случаев, когда боксер проигрывал бой только потому, что начинал решительные действия, не узнав предварительно особенностей и характера действий противника.

Планируя бой, следует всегда трезво определять соотношение сил; нельзя недооценивать возможностей противника или переоценивать их.

К бою с известным противником боксеру следует подготовиться так, чтобы с наибольшим успехом использовать свои сильные и его слабые стороны. В зависимости от того, как может действовать противник, какие удары его наиболее опасны, какие приемы он предпочитает осуществлять в бою, боксеру нужно продумать систему защитных действий. Зная, какие способы защиты противник применяет успешно, боксер должен избегать пользоваться такими ударами, которые могут быть легко парализованы противником. Наконец, если противник привык вести бой на определенной дистанции, необходимо навязать ему бой на непривычной для него дистанции и тем самым поставить его в наименее благоприятные условия.

С противником, редко изменяющим своей обычной тактике, можно, наметив себе тактический план, сразу действовать определенно и решительно. В бою же с противником, тактически более сильным и разносторонним, быстро разбирающимся в боевой обстановке и обдуманно меняющим тактику в ходе боя, следует действовать осмотрительно, находчиво и изобретательно, чтобы не терять инициативы и добиваться победы, осуществляя планы, намеченные во время самого боя.

Строя план действий, необходимо позаботиться о том, чтобы обеспечить себе победу по очкам. Если забыть об этом, а попытки добиться решительной победы на ринге будут неудачны, преимущество в очках может оказаться на стороне противника.

Предварительное планирование боя, выбор приемов атаки и контратаки определяют в известной степени и содержание тренировки. Наметив еще в начале предсоревновательной тренировки план боя, боксер специально готовится к нему, подбирая для этого необходимые средства и приемы и совершенствуя их во время тренировки.

ВЕДЕНИЕ БОЯ

Чтобы успешно вести бой, наилучшим образом используя свои боевые качества и технические приемы, нужно ясно представлять себе план действий.

Прежде чем начать решительный бой, необходимо разведывательными действиями составить представление об особенностях противника, его боевых качествах и манере боя.

В бою с известным противником разведка облегчается, так как каждый боксер обычно действует привычными для него средствами. Задача разведки в данном случае — понять тактику противника на данный бой, так как противник, в свою очередь, зная особенности боксера, с которым встречается в бою, постарается выгоднее использовать все свои средства и возможности.

В бою на ринге во время состязаний разведка должна быть особенно тщательной в первом раунде. Ведя бой легко и осторожно, следует стараться точнее представить себе боевые возможности противника, быстроту его реакции и другие особенности. Ложными действиями можно получить представление о манере боя противника, его излюбленных ударах и способах защиты, его умении вести ближний бой. Во время разведки следует быть осторожным и избегать неожиданных ударов противника.

Разведку нужно вести незаметно, чтобы противник не понял тактики разведывающего боксера и не создал, в свою очередь, ложными действиями неправильного представления о своих целях и манере вести бой.

Выяснив в первом раунде все необходимое для того, чтобы наметить правильную тактическую линию, сразу же, не теряя времени, следует действовать.

Наблюдать за противником нужно и дальше, по ходу боя, и на основе этого принимать дальнейшие решения. Хладнокровие, наблюдательность и правильное суждение об особенностях противника помогут боксеру уверенно действовать в бою.

После разведки перед боксером встает главная задача — тактически правильно построить бой. Но, прежде чем начинать решительные действия, боксер должен отчетливо поставить перед собой их цель. Сопоставляя свои качества с боевыми особенностями противника, боксер сможет наметить определенный план боя, путь к победе и в соответствии с этим применять ту или иную тактику.

Непрерывно оценивая изменяющуюся обстановку и продолжая вести разведку во время боя, боксер делает новые выводы и изменяет, если это необходимо, свой план боя.

Важно вовремя понять противника: этому должен способствовать и секундант боксера, который в период перерывов сообщает ему свои наблюдения.

Узнав слабые стороны противника, его плохо защищенные места, надо быстро найти способы для атаки, подобрать для этого и ложные подготовительные действия и основные удары. Боксер должен каждый момент быть готовым развить атаку серией ударов.

Быстрый темп боя требует, чтобы боксер осуществлял принимаемые в бою решения без колебаний. Нерешительность отдаст боксера в руки противника: потеря инициативы ставит его перед новыми, более сложными и неожиданными, затруднениями.

Всегда нужно страховать себя от контрударов, которые обычно бывают внезапными. Облегчить выбор страховки во время боя можно, только внимательно наблюдая за противником, распознавая наиболее типичные для него способы защиты и возможные при них контрудары.

Встречаясь с противником, действующим быстро и разнообразно и пользующимся самыми неожиданными контрударами, боксер может применять только один вид страховки — постоянно прикрывать подбородок. Этот способ страховки наиболее употребителен; ладонь правой руки, готовой принять возможный удар противника, держат около подбородка.

Не менее важно страховать себя от потери равновесия при промахах, которые отнимают много энергии и ставят боксера в невыгодное положение перед противником. Поэтому боксер, даже быстро и энергично развивая атаку, должен умело рассчитывать силу своих ударов, чтобы всегда сохранять равновесие. В бою победа достигается прежде всего активностью, разнообразием действий и быстротой темпа; промахи же нарушают непрерывность действий боксера.

Важнейшее условие тактически правильно построенного боя — умение действовать внезапно. Боксер, не обладающий боевой хитростью, не может иметь успеха, так как противник, определив его боевые возможности и средства, легко противопоставит им свои действия. Умение держать противника в неведении и атаковать неожиданно дает большое преимущество в бою.

Если боксер умело скрывает свои намерения, противник не сможет ни предугадать его отдельных действий, ни понять его общего плана боя, ни правильно ориентироваться в боевой обстановке.

Каждое боевое движение в боксе имеет свое исходное положение, по которому можно предугадать намерение боксера и подготовить соответствующее контрдействие. Однако, если умело скрывать и маскировать эти исходные положения, всегда можно наносить удары неожиданно.

Боксер должен заботиться о том, чтобы скрыть момент начала атаки и самый ее характер, всячески отвлекая внимание противника от выбранной цели и намеченного решительного удара. Для этого следует тщательно маскировать исходное положение удара отвлекающими движениями.

Помимо этого, каждый боксер должен уметь скрывать от противника свое физическое и моральное состояние. Умение скрывать слабость, утомление или действие удара нередко спасает боксеров от поражения.

Ниже приведены примерные тактические действия против боксеров, отличающихся той или иной направленностью своей тактики.

БОЙ ПРОТИВ «НОКАУТЕРА»

Среди различных типов боксеров наиболее опасны как противники те, которые стремятся одержать решительную победу нокаутирующим ударом.

Комплекс технических средств у такого боксера обычно не очень обширен, но зато он обладает твердо выработанными навыками. Полагаясь на силу и точность своих ударов, он обычно боксирует в размеренном темпе, точно рассчитывает время и дистанцию, своевременно оказывается на нужном расстоянии от противника, умело отвлекает его внимание от начала своей атаки и, раскрывая его защиту, выбирает удобный момент, чтобы нанести удар.

Обладая сильным ударом, «нокаутер» стремится обострить бой, облегчая этим задачу закончить его раньше срока. Темпераментного и горячего противника такой боксер старается сбить встречным ударом в момент его атаки. Осторожного противника он вызывает на атаку, мнимо раскрывая собственную защиту. Атаку противника использует для своей решительной контратаки. Инициативу боя он всегда держит в своих руках.

Чтобы успешно действовать против такого боксера, следует ставить его в бой в непривычные условия, лишиться основных преимуществ, навязывая ему несвойственные для него действия, т. е. противопоставить тактическую игру, в которой надо стремиться набрать очки и разнообразными действиями дезорганизовать противника. Но в этой игре нужно быть очень осторожным, чтобы не попасться на сильный удар.

БОЙ ПРОТИВ БОКСЕРА-ТЕМПОВИКА

Необходимое условие для осуществления тактики этого боя — предельно уплотнить время в трех раундах непрерывными действиями. Боксеры-темповики отличаются неиссякаемой энергией и ведут бой в очень быстром темпе, постоянно нападая.

Быстроту темпа и интенсивность действий такие боксеры основывают на своей исключительной выносливости, живом темпераменте и волевых качествах. Все время находясь в сфере действий ударов, они стремятся подавить инициативу противника тактикой непрерывного наступления.

Обычно «темповики» не обладают сильными ударами, но утомляют противника бесчисленным количеством «жалящих» ударов. Они редко изменяют своей тактике, и, хотя их противники и знают заранее об этом, им редко удается выдержать предлагаемый темп.

Принять такой темп боя — значит пойти на поводу тактики боксера и состязаться с ним именно в том, в чем он силен. Выиграть у него бой в этих условиях почти невозможно.

Основной тактической задачей боксера в бою с таким противником должно быть стремление остановить его натиск точными встречными ударами, утомить его, заставляя промахиваться, и пользоваться контратаками, выбирая для них удобные моменты.

Необходимое условие для осуществления этой тактики — собранная стойка, в которой следует тщательно прикрываться руками, а также защищаться уклонами. Применяя уклоны, главным образом вправо, боксер заставляет противника затрачивать много энергии на бесцельные атаки.

Комбинированные защитные приемы должны занимать основное место в защитных действиях против непрерывно атакующего боксера. Они позволяют экономными средствами избегать потока ударов противника и находить удобные моменты для контратаки.

БОЙ ПРОТИВ БОКСЕРА, БУРНО АТАКУЮЩЕГО СИЛЬНЫМИ УДАРАМИ

Каждый осмотрительный и осторожный боксер обычно начинает бой сдержанной схваткой, в которой он при помощи ложных действий старается обнаружить излюбленные действия и манеру боя противника.

Но встречаются боксеры, которые в противовес этому правилу начинают бой с решительных действий. Сразу же после гонга они бросаются в атаку и нападают на противника с большой энергией. Главная задача их — поймать противника на нокаутирующий удар.

Такой тактики обычно придерживаются малоискусные боксеры, не отличающиеся особым техническим мастерством, но физически сильные, обладающие Тяжелыми ударами. Не рассчитывая выиграть бой по очкам, они стремятся заставить противника врасплох. Отчаянно атакая, они наносят удары изо всей силы, не раздумывая над техническими тонкостями и мало заботясь о собственной защите. Такой боксер способен дезориентировать противника безудержным нападением, не давая ему возможности сосредоточиться для ответных действий.

Основная тактика, которую следует противопоставить такому драчуну, — постараться утомить его его же собственными атаками. Хорошая ориентировка, умение защищаться и контратаковать с успехом могут противопоставляться безудержному натиску.

Полагаясь на защиту, применяя ложные действия и маневрируя, искусный боксер должен поощрять такого противника к непрерывным атакам, которые благодаря прочной защите должны проходить мимо цели. При этом встречные удары должны служить основным средством оборонительной тактики, цель которой — заставить боксера-агрессора «побить самого себя».

Делая ставку на победу в начале боя, он не рассчитывает при этом сохранить собственные силы до конца боя. Усилия, затрачиваемые на удары, не достигшие цели, и восстановление равновесия скажутся на самочувствии такого боксера.

БОЙ ПРОТИВ БОКСЕРА, ПРЕДПОЧИТАЮЩЕГО КОНТРАТАКИ

Готовясь к встрече с каким-либо противником, боксер должен прежде всего узнать, не опасен ли он своими контратаками, и в зависимости от этого определить линию своего поведения в предстоящем бою.

Среди боксеров, искусно владеющих техникой бокса, нередко встречаются придерживающиеся тактики оборонительного боя. Полагаясь на свою искусную защиту, они обычно предоставляют противнику полную возможность вести наступательные действия. Заставляя противника промахиваться, они умело используют потерю равновесия им для встречных и ответных контратак. В результате обороняющийся набирает большое количество очков, а атакующий терпит поражение.

Задача тактики против обороняющегося боксера — повернуть его оружие против него самого. Следует не дать ему возможности успешно противопоставить приемы защиты, встречные и ответные удары своим атакам.

Боксеры, обычно придерживающиеся оборонительной тактики, используют различные приемы защиты, но все же, несмотря на их большое разнообразие, тот или иной боксер неизбежно повторяется в своих излюбленных приемах. Подметив эти приемы защиты и контрударов, наступающий боксер сможет более осмотрительно атаковать без риска получить неожиданный встречный удар.

Надо быть очень внимательным к противнику, который стережет момент для проведения сильного встречного удара. Поэтому каждую свою атаку следует внимательно подготавливать ложными действиями.

БОЙ ПРОТИВ ТЕХНИЧЕСКИ ИСКУСНОГО БОКСЕРА

Такой бой относится к наиболее сложным в тактике бокса.

Искусный боксер, строящий свои действия на обыгрывании противника по очкам, как правило, отлично владеет средствами и способами боя и умеет боксировать на всех дистанциях. Способность к быстрым решениям и подвижность позволяют ему легко переходить в бою от одних действий к другим, в чем и состоит его главное преимущество перед боксерами, не умеющими быстро приспособиться к смене боевых ситуаций.

Техническое разнообразие искусного боксера дает ему возможность набирать большое количество очков и одерживать победы на ринге над менее подготовленными противниками. Кроме того, такой боксер умеет защищаться, и именно защита служит ему основой для искусного ведения боя, который он всегда старается выигрывать.

В бою с подобным противником не следует идти на поводу его тактики. Нужно стараться обыграть его тактически, не давая ему широко использовать свое превосходство в технике. Для этого следует: навязывать ему свою инициативу, предлагать непривычный для него темп боя; выбирая удобные моменты для контратаки, разрушать встречными ударами все попытки противника атаковать; не принимать навязываемую им дистанцию, а сохранять полную самостоятельность в действиях.

БОЙ ПРОТИВ БОКСЕРА-ЛЕВШИ

В практике состязаний боксер-левша занимает особое место, как необычный и трудный противник, делающий «все наоборот».

Многие из боксеров-левшей достигли больших спортивных успехов. Почти в каждом большом турнире среди победителей можно найти несколько левшей.

Случаен ли такой успех левшей в боксе, если учесть, что людей, у которых левая рука лучше развита, очень немного. Очевидно, не случаен. Учитывая, что участники больших турниров всегда бывают первоклассными боксерами, «леворукость» дает некоторое преимущество в бою с правой.

В обычной обстановке боя боксеры, если у обоих правая рука развита лучше, держатся по отношению друг к другу в левосторонней стойке, получая этим самым возможность успешно использовать более развитую правую руку для сильных ударов и одновременно прикрывать ею голову. Расположенная в левосторонней стойке сзади правая рука находится в удобном исходном положении для удара и для защиты подбородка.левой же рукой главным образом готовят и завязывают атаки и контратаки (ложными действиями, но это не значит, что она перестает быть активной атакующей рукой).

Некоторое разграничение функций рук приучает боксеров различать это в бою и предвидеть некоторые закономерности в действиях противника. Боксер старается своевременно замечать, как изменяются подготовительные движения противника, и предугадывать по ним характер готовящейся атаки или защиты.

В непрерывно изменяющейся обстановке боя, пользуясь привычными приемами атаки, защиты и контратаки, боксер уверенно противопоставляет противнику свои силы и действия.

Но вот боксер встречается на ринге противника, который, вопреки обычным положениям, ведет бой в правосторонней стойке. Это боксер-левша, для которого такая стойка удобна и естественна. Он уверенно и ловко передвигается перед противником, держась по отношению к нему правой стороной своего тела с выдвинутой вперед правой рукой и ногой. Из этой стойки левше удобнее находить исходные положения для сильных ударов левой рукой. Нарушая привычную для боксера-правши обстановку в бою, левша получает несомненное преимущество. Этим преимуществом он обладает и потому, что постоянно имеет дело с противниками-правшами. Сильные удары левой руки сбивают с толку боксера-правшу, который теряется в необычной для него обстановке. Бой с противником-левшой — трудная задача.

Опыт боксерской тренировки показывает, что необходимо специально осуществлять технико-тактическую подготовку боксера-правши к бою с левшой. Лучше всего это делать с помощью тренера-левши. Тренируясь с левшой, боксер усваивает техническую и тактическую стороны противодействия левше, находит и совершенствует наиболее выигрышные атакующие действия, избирает систему защиты, подбирает контрудары в сочетании с определенными способами защиты.

В бою левши и правши защищаться обоим значительно труднее, чем, например, правше против правши. Левша особенно уязвим справа, а правша — слева, так как каждый из них более открыт для ударов сильнейшей руки противника.

Поэтому некоторые боксеры-левши предпочитают боксировать в менее удобной для себя левосторонней стойке. Этим они облегчают защиту от ударов сильнейшей руки противника, так как левосторонняя боевая стойка страхует от ее ударов в наиболее уязвимые места на теле.

Выбор левшой левосторонней стойки объясняется еще и тем, что у левши слабейшая, правая, рука развита более, чем у правши левая, так как в бытовой и трудовой деятельности он вынужден многое делать менее развитой правой рукой.

Третья причина того, что левши часто боксируют в левосторонней стойке, заключается в первоначальной подготовке боксера-левши, который с самого начала обучения привыкает действовать в обычной стойке, как и все остальные боксеры, занимающиеся вместе с левшой. Здесь боксер-левша или скрывает от тренера свою леворукость, или сам тренер не считает необходимым выделять левшу среди других занимающихся.

Несмотря на то, что левша, по любой причине боксирующий в левосторонней стойке, несомненно, обедняет этим свои боевые возможности, все же он и в таком случае находится в выгодном положении перед противником-правшой, дезорганизуя его неожиданной силой ударов находящейся впереди левой руки.

Правосторонней стойкой пользуется обычно боксер-левша, уверенный в своих боевых качествах

В бою левши с правой в этом случае боевая стойка обоих боксеров несколько изменяется, более приближаясь к прямой: боксер немного поворачивает туловище в сторону своей слабейшей руки, чтобы приблизить сильнейшую к цели и сократить путь для удара. Сильнейшей рукой нужно действовать здесь особенно быстро. Но атаковать его без подготовки ложными действиями опасно: можно получить неожиданный встречный прямой удар любой рукой противника.

Завязывать бой лучше всего ударами слабейшей рукой (расположенной ближе к противнику), раскрывая ею защиту противника. Если противник часто повторяет в атаках прямые удары слабейшей рукой, то выгодно пользоваться отбивами (слабейшей рукой), выводя ими противника из равновесия. После удачного отбива удобно отвечать сильнейшей рукой, но во всех случаях необходимо помнить, что противник также всегда может нанести неожиданный удар сильнейшей рукой.

У боксера-левши нет каких-либо особенных действий, отличающихся от обычных действий правши, и, чтобы представить себе, как он действует в бою, достаточно подойти к зеркалу и проделать в боевой стойке движения ударов и защит. С точки зрения правши, его противник-левша действует как бы в зеркальном отражении. Боксеру-левше также не нужно создавать себе «особую» технику. Она в основном такая же, как и у правши.

К особенностям наступательных действий боксера-левши следует отнести атаки, начинаемые сильным ударом левой руки. Этот удар левша может наносить прямо, сбоку и снизу в любую раскрытую цель на теле противника. Противнику, привыкшему защищаться от сильнейшей правой руки из положения левосторонней стойки, чрезвычайно трудно приспособить свою защиту к сильным ударам левши. Не менее эффективен боковой удар правой рукой, который левша наносит в голову противника один или несколько раз подряд поверх его левого плеча.

Ближний бой левша ведет также в правосторонней стойке. Вблизи к противнику левша может с успехом чередовать повторные удары снизу и сбоку левой рукой, направляя их последовательно в голову и туловище.

Так как боксер-левша в правосторонней стойке наиболее уязвим для ударов справа, следует в подготовке к бою с ним усовершенствовать быстрые и внезапные атаки и контратаки справа.

Готовясь к бою с левшой, следует тщательно продумать контрдействия, чтобы свести на нет преимущества «неудобной» стойки противника. Кроме того, необходима осторожная тактика, направленная на то, чтобы постепенно и прочно захватить инициативу в свои руки расчетливыми боевыми действиями: отличной защитой, точными и внезапными атаками и контратаками.

РУКОВОДСТВО БОКСЕРАМИ В ПРОЦЕССЕ ТУРНИРА

Практическим руководителем команды на турнирах бывает тренер, на которого возлагаются все обязанности, связанные с ее участием в состязании: размещение боксеров, взвешивание, питание, тренировка, тактическая подготовка, секундирование и времяпрепровождение в свободные дни. Тренер должен организовать эту работу так, чтобы каждый участник четко и своевременно выполнял свои обязанности в соответствии с режимом и программой состязаний.

Спортсмен должен подойти к состязаниям в состоянии наивысшей боеспособности, полным сил и энергии и в то же время быть отлично подготовленным к высоким нагрузкам предстоящего турнира.

В течение 7—10 дней боксер обычно проводит 4—5 боев с разными по боевым особенностям противниками, определяемыми жеребьевкой. При этом от боксера требуются: большая тактическая гибкость, способность успешно вести бой с противниками разной манеры боксирования; техническая разносторонность и умение применять различные средства техники при атаках, защите и контратаках; выносливость, дающая возможность боксеру выдерживать напряжения не только отдельных боев, но и нескольких встреч подряд и подходить к финалу относительно свежим, сохранившим энергию, волевые усилия, способность бороться за победу в трудных условиях, инициативность и решительность в действиях, особенно с неизвестными противниками, и избегать травм.

Все эти задачи турнирного боксера могут быть решены, как уже говорилось, только отличной тренированностью и стабильностью спортивной формы.

Но как боксеры должны проводить последние дни перед состязаниями? Продолжать ли тренироваться до момента состязаний, снизить ли нагрузку или прекратить тренировку совсем за несколько дней до состязаний?

Положительный опыт участия наших боксеров в турнирах показал, что, для того чтобы сохранить оптимальное состояние боеспособности, т. е. наивысшую ступень спортивной формы, не следует прерывать тренировку до начала состязаний, нарушать установившийся распорядок подготовки и нагрузки на организм, которые стали привычными для боксеров.

Однако объем нагрузки в занятиях должен значительно уменьшиться, но при этом сохранить свою интенсивность. Такие занятия должны носить характер разминки, поддерживающей у боксеров нужный тонус.

В разминке используются гимнастические и специальные боксерские упражнения: гимнастические упражнения без предметов на силу, растягивание и расслабление, легкий бой с партнером в перчатках, упражнения с тренером — удары по лапам.

В последние 3—4 дня перед состязанием на разминку отводится не более 30 мин.; режим этих дней ничем не отличается от обычного дня тренировки на сборе.

Что касается поведения боксера в ходе турнира, т. е. в период чередования его выступлений и отдыха, то здесь мы имеем и положительный и отрицательный опыт.

Дело в том, что занятость боксеров в состязаниях не одинакова и не ритмична. В процессе турнира у одних боксеров бывают только дневные состязания, у других только вечерние. Иногда бывают трехдневные перерывы, а в конце турнира боксер выступает и по три дня подряд.

Определяя поведение боксера на состязаниях, необходимо исходить из того, что он не должен менять ставший для него привычным режим тренировки. Нужно продолжать утренние прогулки небольшой интенсивности и разминаться в зале в свободные от выступлений дни.

Все поведение боксера в ходе турнира должно содействовать поддержанию его боевого тонуса.

В турнире обычно побеждает не только сильный и выносливый боксер, но в то же время и волевой, с активной и осторожной тактикой, который подходит к финалу без травм.

Турнирные состязания показали, насколько важно уметь осуществлять тактику в боях против разных по боевым особенностям противников, расчетливо распределять силы на все время турнира и сохранять боеспособность длительное время.

Поведение боксера в турнире — это пример волевого поведения человека в обстановке, требующей от него расчета, упорства и самообладания. Желание победить в тяжелой турнирной борьбе побуждает боксера к длительным волевым усилиям, помогает сохранить уверенность до конца состязаний.

Ни один боксер не может не признаться в том, что беспокойство и волнение не покидают его на протяжении всех дней турнира. Это, так называемое предстартовое, состояние спортсмена вполне закономерно.

Волнуются перед состязанием все, даже очень опытные боксеры. Всех их обычно волнует не перспектива напряженной борьбы на ринге, к которой они привыкли в тренировке, а неизвестность исхода самой борьбы — результат боя.

Некоторые боксеры мучительно переживают предстартовое и стартовое состояние и непроизводительно расходуют на это нервную энергию. Про них говорят, что они проигрывают бой еще перед выходом на ринг.

Часто приходится видеть боксера за час до начала состязаний в состоянии крайнего волнения в одиночестве или в присутствии не менее взволнованного тренера.

Разумные отвлечения всякого рода от предстоящей борьбы — лучшее средство уменьшить переживания боксера в предстартовом и стартовом состоянии и подвести его к бою в хорошем боевом настроении. Эту психологическую подготовку завершает разминка, которая успокаивающе действует на боксера и настраивает его на предстоящий бой.

При напряженной турнирной борьбе следует внимательно заботиться о физическом состоянии боксера и поддерживать его силы необходимыми процедурами. Спустя 30—40 минут после боя полезно применять восстановительный массаж, а также теплую ванну. Она успокаивающе действует на нервную систему и общее самочувствие.

ПОМОЩЬ СЕКУНДАНТА БОКСЕРУ

Правила бокса разрешают боксеру пользоваться услугами одного секунданта и его помощника.

Правила бокса возлагают ответственность за действия секунданта на боксера. Когда секундант нарушает правила, судья на ринге делает предупреждение боксеру, которое заносится в судейские записки. Если секундант систематически нарушает правила, то судья на ринге имеет право дисквалифицировать боксера, которому помогает данный секундант.

Встречаются секунданты, которые, волнуясь за боксера, стараются криком и различными знаками помочь ему. Такая «помощь» только вредит боксеру, привлекая внимание судьи на ринге и боковых судей.

Секундант должен обладать спокойствием, быть внимательным, расторопным, находчивым, чтобы не теряться в трудной обстановке, помогать боксеру находить правильный путь к победе.

Работа секунданта и его помощника должна быть согласованна, обязанности четко распределены. Секундант выполняет ответственную и важную обязанность, помогая боксеру восстановить силы, создавая ему благоприятную обстановку для отдыха, оказывая помощь советами и морально поддерживая его. Помощник секунданта выполняет чисто технические функции по указанию секунданта.

Секундант оказывает боксеру помощь до боя, в перерывах между раундами и после боя.

Помощь до боя. Тренер, руководивший подготовкой и изучивший манеру боя и способности боксера, отлично знает его боевые возможности. Ознакомившись с особенностями противника, тренер-секундант разрабатывает определенную тактику предстоящего боя и в соответствии с ней дает точную и краткую установку боксеру, стараясь не затемнять ее сути излишними подробностями.

Перед самым боем, в раздевалке, секундант старается создать боксеру удобную обстановку, располагающую к сосредоточенности. Приблизительно за полчаса до выхода на ринг боксер должен быть одет в боевой костюм и начать разминку. Разминку нужно закончить приблизительно за 7 минут до боя, но один из членов команды должен наблюдать за предыдущим боем, чтобы преждевременное окончание его не застало боксера неготовым для выхода на ринг.

Секундант вместе с боксером выходят на ринг и располагаются в своем углу. Там же находится помощник секунданта с инвентарем (кувшин с водой и стакан для полоскания рта, губка для смачивания тела водой, мохнатое полотенце для обтирания тела и обмахивания, нашатырный спирт на случай, если боксер получит сильный удар).

Помощь между раундами. Внимательно следя за ходом боя, секундант изучает манеру боя противника, подмечая его общую тактическую направленность: боевые средства, лежащие в основе действий противника, повторяющиеся ложные удары и атаки, излюбленные способы защиты. От внимания секунданта не должны ускользнуть также и боевые качества противника. Секундант обязан оценить быстроту его реакции в атаках, защите и контратаках, силу ударов, степень выносливости.

Все эти боевые особенности противника и его тактику секундант должен изучить не односторонне, а сопоставляя их в ходе боя с особенностями и возможностями своего боксера и в зависимости от того, как складывается бой.

Разгадывая тактику противника и подмечая ее сильные и слабые стороны, секундант в течение раунда должен обобщить свои наблюдения, чтобы на основании общего плана действий дать боксеру указания.

Секунданту прежде всего следует определить общую линию поведения своего боксера в том или ином бою, указав на ошибочность или подтвердив правильность его действий в целом. Далее, учитывая его возможности, он рекомендует придерживаться определенной тактики и применять те или иные технические средства в бою. Только установив основную направленность действий боксера, секундант может обратить его внимание на мелкие детали, имеющие значение в борьбе за победу.

Так как в распоряжении секунданта имеются всего два минутных перерыва между раундами, его советы должны быть предельно лаконичны и ясны.

Каждый минутный перерыв между раундами надо использовать возможно продуктивнее для отдыха боксера. Как только закончится раунд, секунданты должны поставить на ринг табурет еще до того, как боксер вернется в свой угол. Дальнейшие действия помощника зависят от распоряжений секунданта, но и без этих распоряжений он должен быть всегда готовым сполоснуть назубник боксера, подать секунданту смоченное водой полотенце или губки, стакан с водой, пузырек с нашатырным спиртом, ящик с канифолью, т. е. все, что может потребоваться.

Секундант начинает давать указания примерно во второй половине минуты. В первой половине этого делать не следует, так как еще не остывший от боя боксер все равно не воспримет его советов. Боксеру необходимо

отдыхать сидя, не сгибаясь в пояснице, в расслабленном состоянии, прислонясь спиной к угловой подушке и свободно положив руки на средний ряд веревок ринга.

Указания секунданта должны благотворно действовать на психику боксера, не подавляя ее; но нельзя и скрывать от боксера его недостатки. Секундант внимательно следит за физическим состоянием боксера.

Оказывать медицинскую помощь при повреждениях секундант не должен. Это делает врач. Секунданту запрещается также давать боксеру какие-либо возбуждающие средства.

На состязаниях секундант строго соблюдает спортивную этику, ничем не нарушая установленных правил. Попытки некоторых секундантов помочь боксеру во время раунда какими-нибудь знаками никогда не дают положительных результатов и только отвлекают от боя.

Помощь после боя. Уставший боксер всегда нуждается в отдыхе. В раздевалке надо проследить за тем, чтобы он отдохнул сидя, а затем принял теплый душ.

Глава 4

УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ БОКСЕРА

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений.

Специальная подготовка формирует боксера в соответствии со специфическими особенностями бокса.

Упражнения, предназначенные решать задачи общей физической подготовки, называются общеразвивающими, а упражнения, содействующие специальной подготовке боксера, — специальными.

Общеразвивающие упражнения не имеют прямого отношения к специфической боевой деятельности боксера. Они служат лишь целям общего физического развития боксера, для достижения или поддержания общей физической тренированности. К обще-развивающим относятся спортивно-вспомогательные упражнения и гимнастика.

Специальные упражнения основаны на специфических действиях боксера, на спортивной технике бокса. Они служат целям совершенствования спортивного мастерства боксера, достижению им «спортивной формы». К специальным относятся имитационные упражнения без партнера, упражнения с боксерскими снарядами и боевые упражнения с партнером.

Наблюдая за спортивным совершенствованием боксера, ростом его тренированности, тренер должен уметь подмечать и правильно оценивать сильные и слабые стороны своего питомца, определять средства и методы, устраняющие недостатки в мастерстве боксера.

Тренер должен назначить конкретные упражнения, определить продолжительность выполнения и интенсивность их. Например, если боксер-тяжеловес неуклюж, тренер должен назначить ему комплекс упражнений для развития ловкости; или если легковесу недостает физической силы, тренер предписывает ему ряд силовых упражнений. Подметив слабые стороны в защите и недостаточное умение контратаковать, тренер определяет и назначает боксеру упражнения для защиты в условном бою с партнером.

Некоторые технические недостатки исправляются упражнениями с лапами и с партнером.

При этом, чтобы успешно руководить спортивным совершенствованием боксера, тренер сам должен ясно ориентироваться в различных сторонах спортивного мастерства и в системе упражнений.

При правильно поставленной совместной работе тренера и боксера, находящихся в постоянном деловом содружестве, боксер будет хорошо осведомлен о своих сильных и слабых сторонах.

Очень удобно для работы тренера упражнения для боксера систематизировать по педагогическим задачам, которые приходится решать в процессе тренировки. Но при этом следует иметь в виду, что тот или иной вид упражнений не всегда может быть направлен исключительно на развитие какого-либо одного качества или решение какой-либо одной задачи.

Большинство видов упражнений боксера могут быть повторены в комплексах, направленных на развитие различных качеств.

Например, упражняться в беге можно для развития быстроты и для развития выносливости. Все зависит от того, как пользоваться этим упражнением.

Если необходимо развить ловкость, следует выбирать сложные по движениям упражнения; если нужно выработать выносливость, следует выполнять упражнения продолжительно; для развития быстроты надо выполнять упражнения быстро и резко; желая увеличить силу, следует выбирать упражнения, требующие больших физических усилий.

Например, упражнения со скакалкой можно использовать для развития ловкости, если усложнить технику прыгания; можно развивать и качество быстроты, проделывая упражнения в быстром темпе, развивать выносливость можно продолжительными упражнениями со скакалкой.

В процессе тренировочных занятий рационально используются и общеразвивающие и специальные упражнения. Их удельный вес в различные периоды тренировки не одинаков. В подготовительном периоде, на ранней его стадии, преобладают обще-развивающие упражнения, выбор которых зависит от климатических условий, если упражнения проводятся на открытом воздухе.

В предсоревновательной тренировке преобладают специальные упражнения боксера, направленные на достижение наивысшей «спортивной формы».

Нет таких общеразвивающих упражнений, которые не приносили бы пользы боксеру и не содействовали бы

его общей физической подготовке. Однако все-таки следует выделить из них основные, которые по своему характеру наиболее близки боксеру.

Пользоваться упражнениями той или иной группы или каким-либо снарядом необходимо в соответствии с поставленной в каждом отдельном случае педагогической целью.

Наряду с этим боксеру необходимо овладеть навыками, обязательными для разносторонне подготовленного спортсмена (ходить на лыжах, плавать и пр.).

В групповых учебно-тренировочных занятиях, особенно в начальном периоде обучения боксу, тренер должен развивать у занимающихся навыки рациональных и организованных передвижений и перестроений, строевых и гимнастических, умение выполнять различные гимнастические упражнения. К строевым кавыкам относятся: строевая стойка, повороты на месте, движения и повороты в движении, перестроение и пр. Для организованного размещения группы занимающихся в зале используются гимнастические формы перестроений.

Высокая дисциплина, правильная осанка и четкость во всех действиях — обязательное условие для каждого занимающегося.

Приведенные ниже упражнения систематизированы по педагогическим задачам.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Для развития общей силы боксера с успехом могут применяться любые упражнения, направленные на укрепление мышц тела.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения для развития силы мышц должны занимать значительное место в конце каждого тренировочного занятия (рис. 97).

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

1. В упоре лежа:
 - а) сгибать и разгибать руки,
 - б) попеременно сгибать каждую руку,
 - в) те же упражнения при опоре пальцами.
2. В упоре лежа с приподнятым тазом медленно сгибать руки, опуская таз и подавая туловище вперед. Движение вверх производят в обратном направлении.
3. Стоя ноги врозь на ширину шага или при ходьбе по кругу, руки в стороны:
 - а) делать мелкие пружинящие движения руками в передне-заднем направлении;
 - б) делать мелкие пружинящие движения руками вверх-вниз;
 - в) делать мелкие круговые движения руками;
 - г) резко сводить руки вперед и медленно разводить их в стороны.
4. При ходьбе широким шагом энергично взмахивать выпрямленными руками вверх и вниз:
 - а) при шаге правой ногой — мах левой рукой вверх, правой — вниз;
 - б) при шаге левой — наоборот.

Упражнения для укрепления мышц шеи

5. Стоя на «мосту», покачиваться из стороны в сторону или нагибать голову в различных направлениях при уступающей и преодолевающей работе мышц шеи с помощью собственных рук или рук партнера.

Упражнения для укрепления мышц живота

6. Стоя ноги врозь на ширину шага, руки вытянуты в стороны — энергично поворачивать туловище направо и налево.

7. При ходьбе широким шагом попеременно поворачивать туловище с вытянутыми в стороны руками. Поворот туловища делать в сторону вышагивающей ноги.

8. Сидя широко расставив ноги врозь, попеременно доставать каждой ладонью ступню разноименной ноги с поворотом туловища.

9. Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылок «в замок» и приподняв ноги:

- а) сгибать и разгибать ноги в коленных суставах;
 - б) делать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста;
 - в) сводить и разводить ноги в стороны;
 - г) разводить и сводить ноги круговыми движениями;
 - д) поднимать выпрямленные ноги до касания носками пола за головой;
 - е) поднимать туловище и наклонять вперед, держа при этом ноги выпрямленными и соединенными вместе.
10. Лежа на спине, руки в стороны (упираясь ладонями в пол), ноги приподняты до вертикального

положения — опускать и приподнимать ноги из стороны в сторону.

11. Лежа на спине, руки вытянуты за головой, садиться с маховым движением руками вперед и наклоняться вперед, доставая ладонями ступни. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.

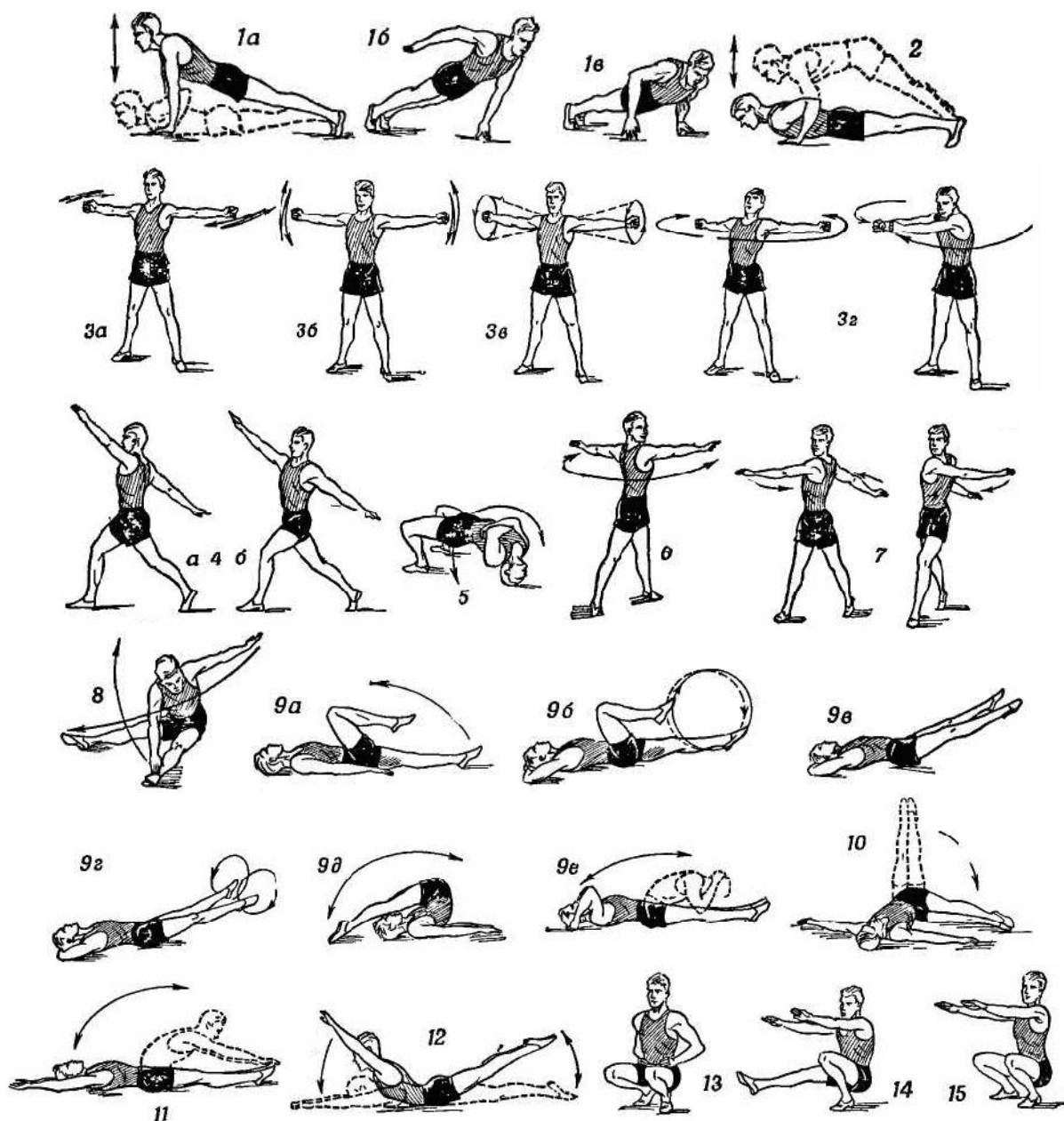


Рис. 97. Гимнастические упражнения без предметов

Упражнения для укрепления мышц спины

12. Лежа на животе с вытянутыми вперед руками, прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног. То же, лежа на гимнастической скамейке поперек, опускать руки до касания пола кистями.

Упражнения для укрепления мышц ног

13. Стоя, руки на поясе, присесть на носках.

14. Стоя на одной ноге, присесть, поднимая руки и свободную ногу вперед.

15. Стоя, ноги на ширине плеч, присесть, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.

Упражнения с набивным мячом

Упражнения с набивным мячом используют в тренировке боксера для развития силы, ловкости и точности движений.

Упражнения состоят из бросков, толчков и ловли мяча. Ценность их заключается, в частности, в том, что

они развивают у занимающихся умение мгновенно переходить от напряжения к расслаблению (при бросках) и, наоборот, от расслабления к напряжению (при ловле мяча), что очень важно уметь делать в боевых условиях. Упражнения с мячом можно выполнять с партнером и самостоятельно из самых разнообразных исходных положений. Точность при ловле мяча так же важна, как и при броске.

Упражняясь с набивным мячом, необходимо тщательно оберегать пальцы рук от растяжений. При ловле мяча пальцы могут подвернуться. Чтобы избежать этого, всегда следует принимать мяч на раскрытую ладонь.

Упражнения без партнера (рис. 98)

1. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его.
2. Подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить его другой.
3. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его за спиной руками снизу.
4. Бросать мяч ногами в стену (на расстоянии 3 м от нее), зажав его между стопами. Оттолкнувшись обеими ногами от Пола, сделать в воздухе рывок и бросить мяч. Стараться, чтобы мяч коснулся стены возможно выше.

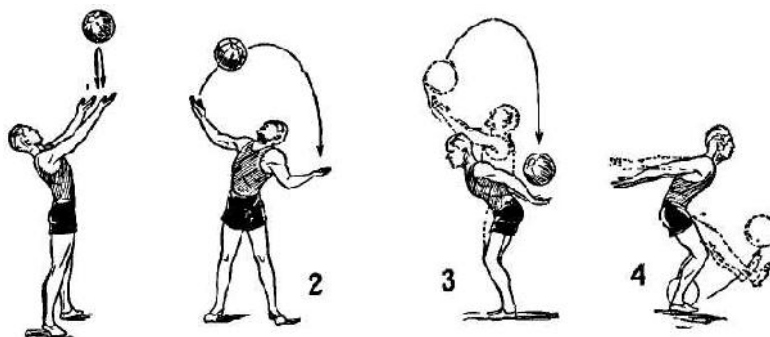


Рис. 98. Упражнения без партнера

Упражнения с партнером

Стоя лицом к партнеру (рис. 99)

1. Толкать мяч двумя руками от груди.
2. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
3. Бросать мяч сбоку двумя руками.
4. Бросать мяч сбоку одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
5. Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.
6. Бросать мяч сверху из-за спины, наклоняя туловище вперед. Мяч для броска держать за спиной двумя руками снизу.
7. Бросать мяч ногами, зажав его между стопами.
8. Бросать мяч снизу выпрямленными руками (ноги расставлены на ширину широкого шага).

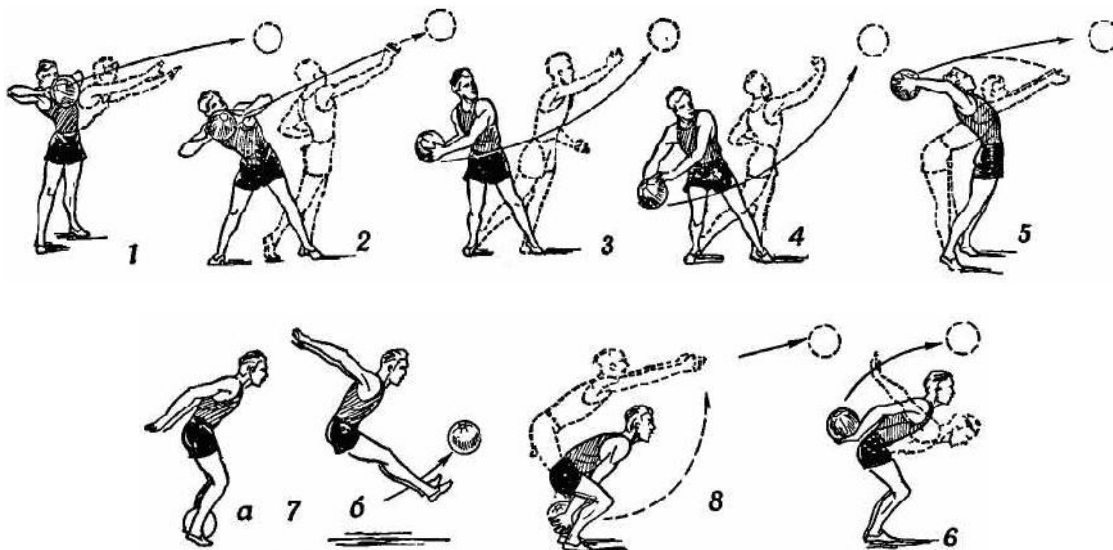


Рис. 99. Упражнения стоя лицом к партнеру

Стоя спиной к партнеру (рис. 100)

1. Бросать мяч назад через голову двумя руками, отклоняя туловище назад.
2. Бросать мяч назад между ногами двумя руками, наклоняя туловище вперед.
3. Бросать мяч назад сбоку с поворотом туловища.

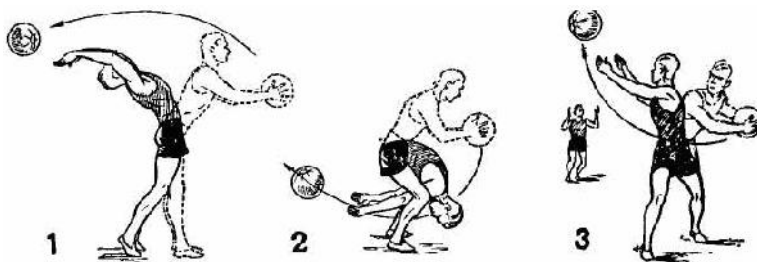


Рис. 100. Упражнения стоя спиной к партнеру

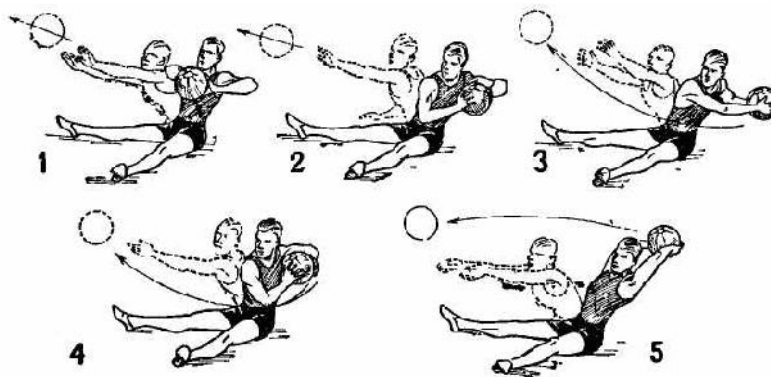


Рис. 101. Упражнения сидя лицом к партнеру

Сидя лицом к партнеру (рис. 101)

1. Толкать мяч двумя руками от груди.
2. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
3. Бросать мяч двумя руками сбоку с поворотом туловища
4. Бросать мяч одной рукой сбоку с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
5. Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.

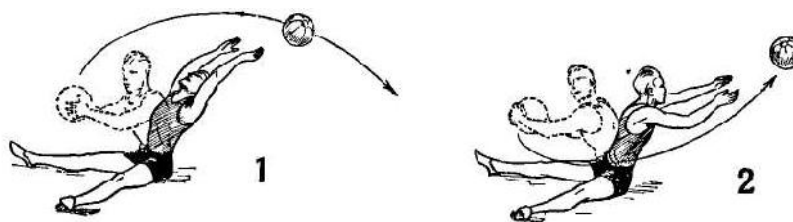


Рис. 102. Упражнения сидя спиной к партнеру

Сидя спиной к партнеру (рис. 102)

1. Бросать мяч назад двумя руками через голову.
2. Бросать мяч назад двумя руками сбоку с поворотом туловища.

Упражнения с гантелями

Гантели используют, чтобы увеличить в упражнениях нагрузку на руки и плечевой пояс и этим содействовать более эффективному развитию различных мышечных групп боксера.

Упражнения с гантелями особенно рекомендуются боксерам с незначительно развитой мускулатурой плечевого пояса и рук. Тренер, желая развить ту или иную группу мышц, указывает ученику, в какой степени она участвует в том или ином простейшем движении, и предлагает проделать движение с гантелями определенное количество раз. Упражнение дозируют в каждом частном случае в зависимости от веса гантелей, общей развитости и возраста ученика. Вес гантелей 2—5 кг (рис. 103).

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Руки опущены вниз, ладони обращены вперед:
 - а) одновременно сгибать руки в локтевых суставах;
 - б) попеременно сгибать руки в локтевых суставах.
2. Руки опущены вниз, ладони обращены назад:
 - а) одновременно поднимать руки вперед и далее вверх до вертикального положения;
 - б) попеременно поднимать руки вперед и далее вверх до вертикального положения;
 - в) быстро вращать гантели по вертикальной оси.
3. Руки опущены вниз, ладони обращены внутрь:
 - а) одновременно поднимать дугами наружу руки вверх до вертикального положения;
 - б) попеременно поднимать дугами наружу руки вверх до вертикального положения;
 - в) одновременно двигать вытянутыми руками в передне-заднем направлении;
 - г) попеременно двигать вытянутыми руками в передне-заднем направлении
4. Руки вытянуты в стороны, ладони обращены вперед:
 - а) резко сводить руки перед собой до горизонтального положения;
 - б) поднимать руки вверх до вертикального положения;
 - в) делать мелкие круговые движения руками;
 - г) делать мелкие движения руками вверх и вниз;
 - д) делать мелкие движения руками вперед и назад.
5. Руки вытянуты вперед:
 - а) резко разводить руки в стороны до горизонтального положения;
 - б) поднимать руки вверх до вертикального положения;
 - в) одновременно двигать обеими руками в правую и левую стороны.
6. Руки опущены и согнуты в локтях:
 - а) одновременно разгибая руки, быстро выбрасывать их вверх;
 - б) попеременно разгибая руки, быстро выбрасывать их вверх.

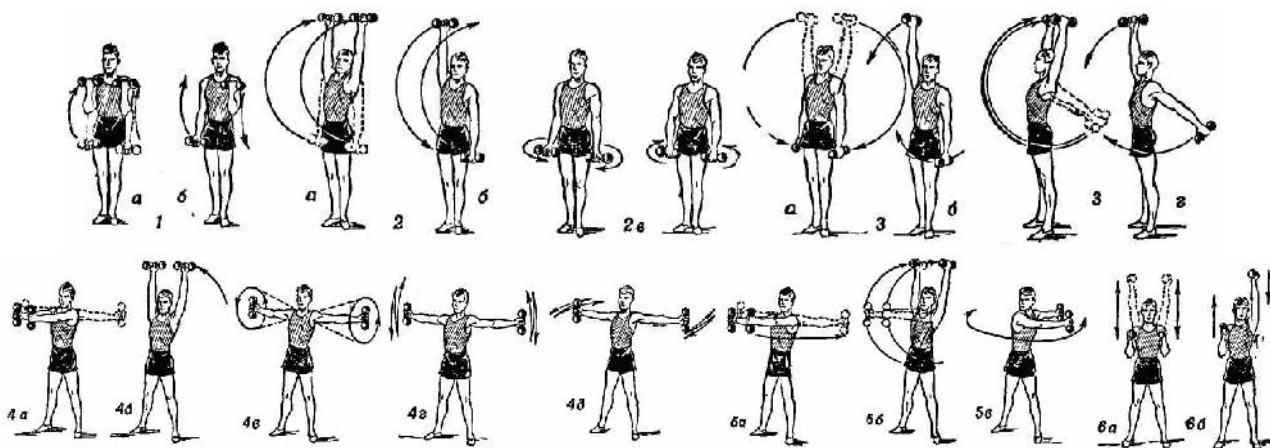


Рис. 103. Упражнения с гантелями

Упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей кисти

1. Сжатие в ладони резинового мяча, кольца или пружинной гантели.
2. Движения, сгибающие и разгибающие кисть руки.
3. Кружение булавы движениями кисти.

Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, кольцах и гимнастической стенке) используют в обучении и тренировке боксера с целью развить физическую силу и ловкость. Эти упражнения основаны на перемещениях тела в висе и упоре. По технике выполнения они могут быть простыми и сложными.

В связи с большой нагрузкой на мышцы туловища, и особенно плечевого пояса, эти упражнения отлично развивают их. Разнообразие упражнений способствует развитию координации движений, выработке умения отлично владеть своим телом.

Упражнения на перекладине. Перекладина может быть установлена для упражнений на высоте от 140 до 240 см от пола. Основные упражнения на этом снаряде — маховые движения в висе. Упражнения могут быть и силовыми и использоваться для развития определенных групп мышц.

Упражнения на брусьях. Выполняются главным образом в упоре на руках поперек брусьев со свободным движением тела внутри них. Здесь возможны силовые и маховые упражнения, которые используют для

развития физической силы и ловкости.

Упражнения на кольцах. Этот снаряд, представляя собой подвижную опору для упражняющегося, облегчает маховые движения, но усложняет упражнения в упоре, для которых требуются большие мышечные усилия, чем на неподвижном снаряде.

Силовые упражнения на кольцах в переходе из виса в упор и обратно отлично укрепляют мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Маховые упражнения служат для развития ловкости.

Упражнения на гимнастической стенке. Эти упражнения применяют главным образом для укрепления мышц спины и брюшного пресса, а также для выработки правильной осанки.

Пользуясь специальной литературой по гимнастике, тренер и боксер могут подобрать на каждом из указанных выше снарядов упражнения, необходимые для укрепления различных групп мышц, для развития силы и ловкости.

Метания

В этих упражнениях основное место занимает метание легкоатлетических снарядов (диска, ядра, копья, молота).

Упражняться в метании следует правой рукой. Развитие левой руки должно занимать особое место в тренировке боксера. Умение хорошо действовать в бою левой рукой дает боксеру большое преимущество в технике и тактике.

Упражняясь в метаний, необходимо остерегаться растянуть связки. Для этого перед началом упражнений надо разминкой подготовить мышцы и связки к резким движениям. В такую разминку должны входить упражнения для рук, в том числе и на растягивание мышц, и затем метание, производимое вначале легко, не в полную силу.

Борьба

Борьбу используют в тренировке боксера для развития физической силы. Очень полезны для боксера упражнения в классической борьбе на мягком ковре с соблюдением соответствующих официальных правил.

В занятиях боксом можно с успехом использовать самые различные упражнения, основанные на преодолении сопротивления партнера, т. е. на отдельных элементах борьбы.

Элементы борьбы в стойке. Это упражнение производят на ринге с мягким настилом. Оно заключается в том, что тренеры стараются столкнуть с места и вывести друг друга из равновесия, свободно захватывая руки, шею и туловище и используя толчки в грудь, живот и плечи. Бросать на пол и делать подножки запрещается.

Этим упражнением воспитывают у боксера умение концентрировать мышечные усилия в определенных направлениях и рационально расходовать силу.

Упражнения в толкании. Развивают физическую силу и чувство равновесия. Партнеры упражняются, заранее устанавливая способ толканий:

- а) одновременно толкают друг друга в грудь одноименными руками, меняя их поочередно после каждого толчка (рис. 104);
- б) одновременно толкают друг друга в ладони разноименных рук (руки при толчках согнуты);
- в) положив ладони друг другу на плечи, партнеры стараются вывести друг друга из равновесия толчками и притягиванием, передвигаясь и кружась при этом во все стороны;
- г) стоя на расстоянии одного шага друг от друга, партнеры одновременно толкают двумя ладонями в ладони один другого, стараясь вывести друг друга из равновесия (разрешается применять ложные обманные толчки).

Проводя любые упражнения в борьбе, необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не задерживали дыхания.

Гребля

Из числа летних спортивных упражнений гребля наиболее полезна для здоровья. Силовые движения гребца отлично укрепляют мышцы рук, спины и живота, подобно гимнастическим упражнениям. Чистый воздух и вода — важная гигиеническая сторона этого упражнения. Прогулки по воде возможны на простых лодках, байдарках и академических судах.



Рис 104. Упражнения в толкании



Рис. 105. Упражнения со скакалкой



Рис 106. Правильное держание булавы

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Развитие общей быстроты осуществляется в занятиях общей физической подготовкой.

Бег

Бег — основное упражнение, развивающее общую быстроту. Короткие пробежки, по 40—60 м, во время тренировки боксера на дороге отлично развивают быстроту.

Спортивные игры

Различные спортивные игры развивают необходимые боксеру качества: подвижность, ориентировку, расторопность, находчивость, быстроту действий.

Особенно полезны игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол и зимой — хоккей.

Применяя спортивные игры в тренировке, боксеры могут играть двумя командами или использовать отдельные технико-тактические элементы игры: ведение и передачу мяча, тактические комбинации и т. д. Особое место в спортивных играх для боксера занимает настольный теннис — игра, требующая быстрой реакции.

Упражнения со скакалкой

Проводимые в быстром темпе (до 130 оборотов скакалки в минуту), эти упражнения служат эффективным средством развития быстроты движений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Прыжки

Прыжки укрепляют мышцы ног и развивают ловкость.

В тренировке боксера используются легкоатлетические прыжки в высоту и длину, а также гимнастические опорные прыжки через коня, козла и др.

Во время прогулок на местности боксеры прыжками преодолевают встречающиеся на пути препятствия: канавы, ручьи и т. п.

Летом на спортивной площадке полезно включать в занятия по общей физической подготовке легкоатлетические прыжки. Особенно полезны для развития ловкости прыжки в высоту, техника выполнения которых требует большого умения владеть своим телом.

Спортивные игры

Для развития ловкости у неуклюжих и медлительных используются все виды спортивных игр.

Борьба

Для развития ловкости полезно придать борьбе определенную направленность и фиксировать внимание тренирующихся не на силовых действиях, а на ловкости.

Упражнения со скакалкой

Непрерывные изменения в технике и способах прыгания в процессе упражнения со скакалкой являются сильным раздражителем, способствующим развитию общей координации движений. В процессе прыгания можно делать два прыжка на один оборот скакалки, на один прыжок — два оборота скакалки, скрещивать руки, размахивать скакалкой сбоку, не перепрыгивая через нее, и т. д. (рис. 105).

Акробатика

Акробатика — классическое упражнение для развития ловкости — может с успехом применяться в занятиях по общей физической подготовке боксера. Но основную ценность в тренировке боксера представляет динамическая группа акробатических упражнений: перекаты, кувырки, движения дугой и др.

Ценность акробатики для боксера заключается не только в том, что она развивает ловкость, но и в том, что она совершенствует функции вестибулярного аппарата.

Упражнения с булавами

Булавы применяют в тренировке боксера, чтобы увеличить нагрузку, развить силу мышц и улучшить координацию движений. Упражнения с булавами строятся на маховых круговых движениях, выполняемых в различных плоскостях и направлениях.

Булаву нужно держать так, как показано на рис. 106.

Различают три плоскости движения булавы: лицевую (перед лицом), горизонтальную (параллельно полу) и боковую (параллельно левой или правой стороне тела). Движения булавы можно производить в этих плоскостях в любую сторону. Радиусы кругов, совершаемых рукой с булавой (рис. 107), разделяются на малые (1), средние (2) и большие (3). При малых кругах вращение происходит в лучезапястных суставах, при средних — в локтевом и плечевом одновременно, при больших — в плечевом. При малых кругах головка булавы свободно вращается в ладони, при средних и больших — зажимается в ладони.

Упражнения можно делать как одной булавой, так и двумя одновременно (по булаве в каждой руке). В сложных упражнениях движения булавы непрерывно чередуют в различных направлениях и плоскостях, чем создают разнообразнейшие комбинации, привлекающие к работе различные группы мышц рук и плечевого пояса. Подробное описание упражнений с булавами можно найти в учебнике по гимнастике.

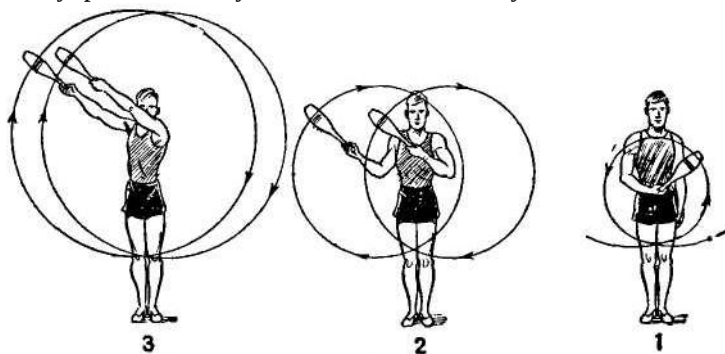


Рис. 107. Радиусы кругов, совершаемых рукой с булавой

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Общая выносливость развивается в результате постоянных, систематических упражнений. К ним относятся различные спортивно-вспомогательные упражнения, выполняемые в быстром изменяющемся темпе и относительно длительное время. Цель их — расширить функциональные возможности спортсмена.

Бег

Бег на средние и длинные дистанции — наилучшее упражнение для развития общей выносливости, укрепляющее сердечнососудистую и дыхательную системы. Ничто другое не может быть лучшим объективным показателем общей выносливости, как время, показанное в беге на ту или иную дистанцию.

Продолжительный бег проводится во время тренировки на дороге, т. е. в день общей физической подготовки. Таким бегом обычно заканчивают комплекс упражнений на дороге.

Передвижения на лыжах

Ходьба на лыжах по праву считается наиболее полезным для здоровья зимним спортивным упражнением. Лыжная прогулка на свежем воздухе укрепляет организм спортсмена в целом и вызывает бодрое самочувствие. Передвижение на лыжах имеет для боксера не только оздоровительное, но и тренирующее значение, содействуя его общей выносливости.

Плавание

Большое оздоровительное и прикладное значение плавания несомненно. Оно гармонично развивает мышцы тела, содействует развитию выносливости, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Спортивные игры

Спортивные игры развивают целый комплекс качеств, в том числе и качество выносливости.

Ходьба

Ходьба, проводимая как спортивная тренировка на местности, является основным упражнением в системе общей физической подготовки боксера на всех этапах его тренировки. Длительные прогулки пешком — лучшее средство для достижения и поддержки общефизической тренированности.

Гребля

Гребля на длинные дистанции — хорошее упражнение для развития силовой выносливости.

Упражнения со скакалкой

Эти упражнения, проводимые в быстром темпе и продолжительное время (до 10 мин.), отлично содействуют развитию общей выносливости боксера.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Эти упражнения используют в тренировке боксера в качестве отвлекающих, применяемых непосредственно после силовых упражнений, а также в заключительной части занятия. Они способствуют умению максимально расслаблять мышцы для отдыха после напряженных усилий (рис. 108).

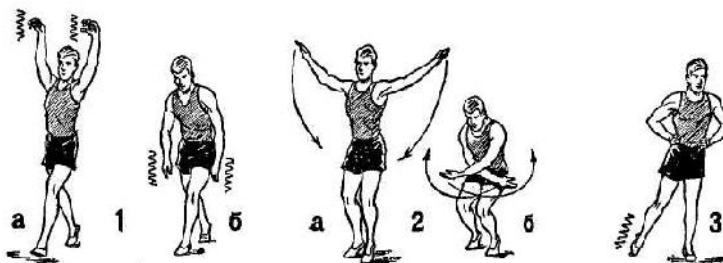


Рис. 108. Упражнение на расслабление мышц

Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса

1. Стоя или при ходьбе по кругу:
 - а) встряхивать кистями рук из различных положений;
 - б) встряхивать плечами, свободно опустив руки и расслабив плечевой пояс.

Упражнения на расслабление мышц туловища

2. Из положения стоя, руки в стороны:
 - а) резко расслабить мышцы спины и плечевого пояса;
 - б) наклонить туловище вперед и делать свободные маховые скрестные движения руками. Ноги при каждом маховом движении сгибаются и выпрямляются.

Упражнение на расслабление мышц ног

3. Стоя на одной ноге, положив ладони на пояс, потряхивать максимально расслабленной свободной ногой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

Упражнения для развития точности действий связаны с работой зрительного анализатора — важнейшего из внешних анализаторов.

Способность боксера воспринимать и оценивать действия противника совершенствуется соответствующими боевыми упражнениями с партнером. Но развитию этой способности содействуют также вспомогательные упражнения и, в частности, спортивные игры.

В играх действия спортсмена основываются на глазомере — способности оценивать на глаз расстояние до предмета или соперника, изменения положений его тела в постоянно изменяющихся ситуациях.

К наиболее популярным упражнениям на развитие точности действий относятся упражнения с теннисным мячом, фехтование, игра в баскетбол, теннис, настольный теннис и городки.

Упражнения с теннисным мячом

Упражнения в метании и ловле теннисного мяча отлично координируют движения боксера, развивают глазомер, быстроту и точность реакции.

Расчет броска на нужное расстояние развивает способность соразмерять мышечные усилия.

Упражнения с теннисным мячом могут выполняться без партнера и с партнером.

В последних партнеры, находясь друг против друга на расстоянии 5 — 10 м, бросают и ловят мяч как правой, так и левой рукой. Поймать мяч — обязательное условие.

Упражнения без партнера

(Так называемая «школа мяча», разработанная П. Ф. Лесгафтом.)

1. Бросить мяч в пол и поймать.
2. Бросить мяч вверх и поймать.
3. Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать.
4. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать.

5. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол.
6. Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его.
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
8. Стать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его.
9. То же, но поймать мяч, не дав ему упасть на пол.
10. Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии), бросить мяч косо назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола.
11. То же, но поймать мяч, не дав ему упасть на пол.
12. Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену
13. То же левой под правую.
14. Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену.
15. То же, но нога поднята без опоры.



Рис. 109. Упражнения с мячом

Упражнения с партнером

1. Метнуть и поймать мяч правой (левой) рукой (рис. 109).
2. Поймать два последовательно брошенных мяча правой рукой (правой и левой руками).
3. Поймать два одновременно брошенных мяча.
4. Встречное метание (переброска) между партнерами.

Фехтование

Фехтовальщики отличаются повышенной быстротой и точностью зрительных восприятий и двигательных реакций. По своей природе фехтование, как спортивное единоборство, близко к боксу и может служить боксеру отличным упражнением в его тренировке.

Баскетбол

Благодаря разностороннему воздействию на тренирующегося спортсмена, баскетбол служит ценным упражнением для него. Стремительная и разнообразная по своему характеру игра развивает силу и подвижность нервных процессов, совершенствует функции зрительного анализатора.

Применяя игру в баскетбол в своей тренировке, боксеры могут играть команда с командой или использовать отдельные технико-тактические элементы игры: ведение и передачу мяча, тактические комбинации.

Особенно ценны для развития глазомера и точности упражнения в бросках мяча в корзину: 1) двумя руками снизу, 2) двумя руками от груди, 3) одной рукой от плеча, 4) одной рукой сверху в прыжке.

Теннис

Эта спортивная игра характеризуется большой динамичностью и разносторонностью движений. При перебрасывании мяча ударами ракетки партнеры все время находятся в движении.

Они бегают, прыгают, делают рывки и резко тормозят свои движения. Все это требует от спортсмена большой ловкости, быстроты и точности реакции, выносливости — качеств, имеющих важное значение в бою на ринге.

Настольный, теннис

Это общедоступная спортивная игра с несложными правилами. Стол для нее может быть установлен и на открытом воздухе и в помещении. Игра очень динамична, отлично способствует развитию глазомера, быстроты реакции и ориентировки.

Городки

Городки — одна из любимых игр боксера в его тренировке. Ценность игры в городки в том, что бросание биты в цель не только развивает у боксера глазомер, точность и выдержку, но и укрепляет мышцы и

отлично координирует его движения.

В этой увлекательной игре следует вводить условие — бросать биты как правой, так и левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Ловкость боксера в большой мере зависит от гибкости его тела, т. е. от увеличенной подвижности суставов. Поэтому содействующим развитию гибкости упражнениям в растягивании должно быть уделено значительное место в гимнастике боксера.

Все эти упражнения строятся на движениях с большой амплитудой.

В комплексе упражнений в растягивании должны быть движения для различных частей тела (рис. 110).

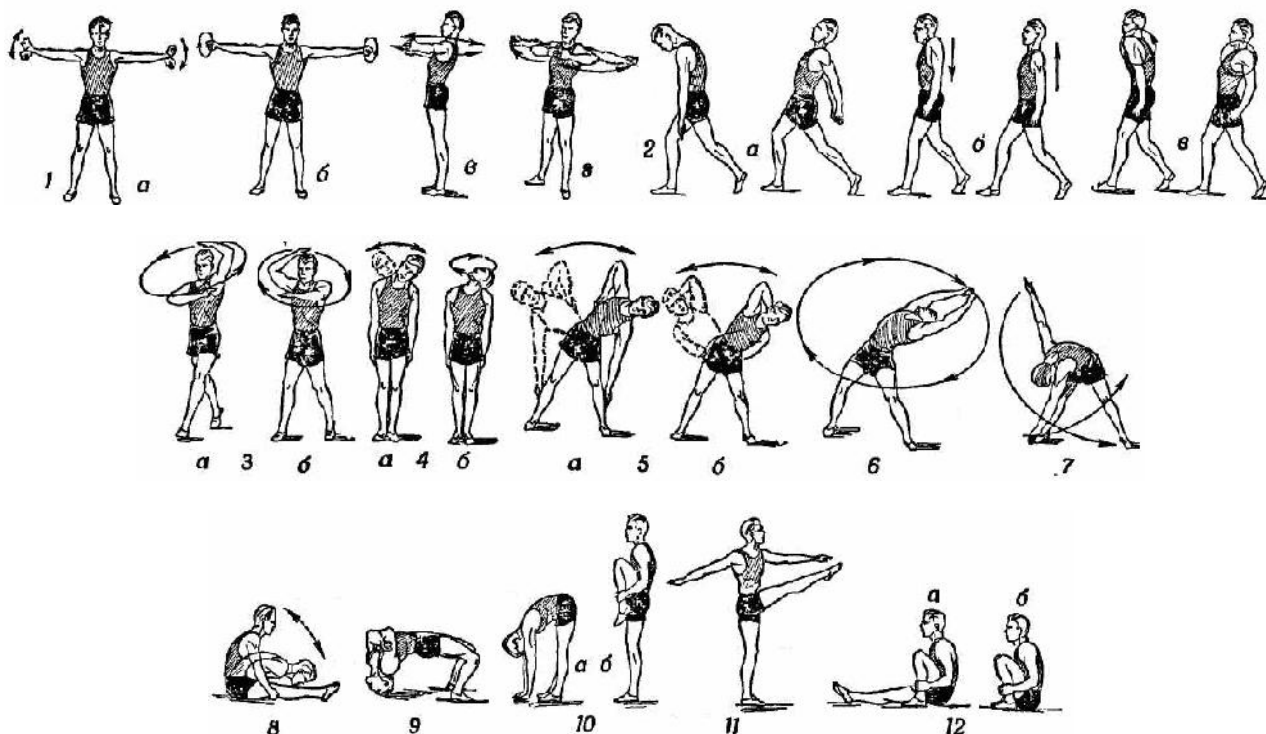


Рис. 110. Упражнения на растягивание

Упражнения на растягивание мышц рук и плечевого пояса

1. Стоя или идя по кругу, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки:
 - а) сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах вверх-вниз;
 - б) вращать кистями;
 - в) делать пружинящие движения назад выпрямленными руками;
 - г) сгибать руки в локтевых суставах (в горизонтальной плоскости) и разгибать их, отводя в стороны и назад.
2. Стоя или идя по кругу со свободно опущенными руками:
 - а) сводить и разводить плечи в передне-заднем направлении;
 - б) двигать плечами вверх и вниз;
 - в) делать круговые движения плечами.

3. Стоя или идя по кругу, руки согнуты, локти отведены в стороны: попеременные плавные круговые движения раскрытыми ладонями в горизонтальной плоскости вокруг головы. При этом каждая ладонь, обращенная к полу, начиная движение назад, обходит голову сзади и выдвигается вперед с другой стороны.

Упражнения на растягивание мышц шеи

Стоя или сидя, наклонять голову в передне-заднем или боковом направлениях и делать вращательные движения головой. То же при сопротивлении наложенных на голову собственных рук или рук партнера.

Упражнения на растягивание мышц туловища

1. Стоя, руки опущены, ноги врозь на ширине шага
 - а) предельно наклонять туловище попеременно в стороны (одноименная стороне наклона рука скользит вдоль бедра вниз, разноименная — вдоль тела вверх);
 - б) попеременно наклонять туловище в стороны (одноименная стороне наклона рука сгибается за спиной, другая — за головой или над нею).

2. Стоя, соединив кисти рук над головой, делать медленные круговые движения туловищем.
3. Широко расставив ноги врозь и наклонив туловище вперед, поочередно доставать ладонью носок разноименной ноги (с поворотом туловища).
4. Сидя, захватив выпрямленные ноги руками снизу над коленными суставами, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться ног головой.
5. «Мост».

Упражнения на растягивание мышц ног

1. Стоя, руки опущены, ступни вместе:
 - а) наклонить туловище вперед, касаясь пола ладонями (ноги выпрямлены);
 - б) поочередно поднимать каждую ногу, согнутую в колене, захватывая ее за голень и подтягивая к груди.
2. Стоя на одной ноге, делать маховые движения вперед другой. В момент маха ноги вперед разноименная рука касается ладонью носка, другая рука сгибается в локтевом суставе или прямая отводится назад.
3. Сидя:
 - а) поочередно сгибать каждую ногу, захватывая ее руками и подтягивая к себе;
 - б) одновременно сгибать ноги, захватывая их за голени и подтягивая к себе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

При неправильных занятиях у боксеров нередко наблюдается деформация позвоночника, известная под названием «боксерский кифоз».

Кифоз, выражающийся в изгибе позвоночника назад в области грудных позвонков, развивается у боксеров из-за привычного статического положения в боевой стойке, в которой они держатся несколько сутулившись. При этом нарушается правильная осанка, спина приобретает сутуловатую форму, что ограничивает подвижность позвоночника и грудной клетки, затрудняя функцию дыхания и, как следствие, снижая выносливость.

Кифоз не всегда правильно приписывается только особенностям боевой стойки. Чаще всего причиной его и других видов искривления позвоночника являются привычные неправильные позы школьников при сидении за партой, привычка ходить сутулившись, слабое физическое развитие и др.

В тренировочных занятиях боксера обязательны корректирующие упражнения, применяемые с целью исправления деформации позвоночника.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (по А. Шлемину)

1. Стать спиной к стене так, чтобы стены касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Отойти от стены и сохранить принятое положение тела.
2. Лежа на спине, согнуть ноги и опереться о пол стопами, поднять руки вверх. Напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину.
3. Сидя спиной к гимнастической стенке, положить за спину набивной мяч. Опираясь о мяч, прогнуться назад, не поднимая таза от пола.
4. Стоя на коленях и опираясь о пол руками, выпрямить и прогнуть спину, поднять голову и отклонить ее назад.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться спиной и согнутыми руками за головой, выпрямить их и прогнуться.
6. Стоя ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках, поворачивать туловище направо и налево, наклоняться вперед с выпрямленной спиной.
7. Стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться руками на высоте талии. Сгибая руки и наклоняясь вперед, прогнуться, касаясь грудью стенки.
8. Стоя, опереться руками о рейку гимнастической стенки на высоте пояса. Наклониться вперед и, продолжая опираться руками, выпрямлять спину пружинящими движениями.
9. Вися спиной к гимнастической стенке, руки шире плеч, голова поднята. Поднимать согнутые ноги.
10. Один из занимающихся сидит на гимнастической скамейке с поднятыми руками. Другой, стоя сзади, берется за руки и упирается коленом в спину первого, в грудной части позвоночника. Легким надавливанием он выпрямляет спину партнера.
11. Стоя спиной друг к другу и зацепившись руками у изгибов локтей, выпрямиться и опереться спиной друг о друга. Сесть и встать, опираясь спинами.
12. Лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой. Сделать «мост», разогнув руки и ноги.
13. Один из занимающихся висит на гимнастической стенке, спиной к ней. Другой, подлезая под него и упираясь спиной о его спину в грудной части, приподнимает его несколько раз от стенки так, чтобы партнер прогибался в грудной части позвоночника.
14. Стоя перед зеркалом, принять положение, соответствующее правильной осанке. Повернуться направо, налево, кругом, ходить по залу, сохраняя правильную осанку. Подойти к зеркалу и проверить положение тела.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ

В процессе тренировки надо постоянно развивать быстроту реакции боксера.

Развитие быстроты реакции при атаке. Лучшими для развития быстроты реакции на открытую цель являются упражнения в вольном бою. Произвольно оперируя в нем различными ударами и приемами защиты, боксер выбирает и создает благоприятные моменты для атаки. При этом он должен успеть избрать способ атаки и нанести удар быстро и точно, пока положение тела противника не изменилось.

Упражнения с партнером в перчатках — лучшие из всех упражнений.

Для развития способности боксера быстро реагировать на открытую цель хороши упражнения в нанесении ударов по лапам. В этих упражнениях в качестве приема очень популярен «немой урок». В нем тренер безмолвно создает положение, требующее от боксера точных реакций. Совершенствуя, например, атаку, тренер обуславливает определенные действия боксера положением лап. Так, желая вызвать прямой удар левой в голову, тренер поднимает на высоту головы правую лапу, держа ее плоскостью к боксеру; или, желая вызвать боковой удар левой в голову, подставляет левую лапу плоскостью вправо.

С помощью лап можно разучивать не только одиночные удары, но и двойные и серии ударов.

Развитие быстроты реакции при защите. Все защитные действия боксера строятся на скорости его ответной реакции. Успех защиты зависит от способности боксера предугадывать характер готовящейся атаки, замечать начало и направление ударов противника, быстро и своевременно реагировать на них.

Основным средством развития скорости и точности защитной реакции боксера служат упражнения с партнером в условном бою. Эти упражнения бывают односторонними и двусторонними. При односторонних один партнер атакует, другой — защищается, при двусторонних оба партнера произвольно применяют приемы атаки и защиты, но ограниченные точным заданием.

В начале упражнения задача боксера облегчается несколько замедленным атакующим ударом партнера. В заключительной стадии удар наносят внезапно и с максимальной скоростью. Защищающийся должен успеть отреагировать на удар одним защитным движением, сохраняя его правильную форму.

Для развития сложной реакции применяются упражнения на сосредоточение внимания одновременно на двух, трех и более видах защиты. Любой из этих видов боксер должен произвольно противопоставлять одному атакующему удару партнера.

Более сложны упражнения, требующие повышенной остроты восприятия боксера, когда он заранее не знает, какой рукой партнер нанесет атакующий удар. Защищающийся должен успеть определить, какой рукой будет нанесен удар, и выбрать способ защиты. В этих упражнениях тренер обуславливает лишь вид каждого удара партнера и способы защиты от него.

Развитие быстроты реакции при контратаке. Ответная реакция боксера при контратаке усложняется тем, что, защищаясь, он должен успеть заметить незащищенное место у противника и нанести встречный или ответный удар. Чтобы совершенствовать такую сложную реакцию у боксера, требуется кропотливая работа.

В условном бою, который служит основным боевым упражнением, защиту объединяют с контрударом.

Как известно, контрудары подразделяются на встречные и ответные. Встречные требуют более точной и быстрой реакции потому, что они наносятся в одном темпе с движением защиты. Ответные менее сложны, и, если защитные движения усвоены боксером прочно, наносить ответные удары после защиты нетрудно.

Вольный бой, в котором партнеры произвольно применяют все удары и защиты, — лучшее упражнение для контратак. Дополнительными для развития реакции боксера при контратаках служат упражнения с лапами. В них тренер использует одну лапу для собственной атаки, другую подставляет под контрудар боксера, чем создает самые различные боевые положения, содействующие развитию сложных реакций боксера.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БОЕВОЙ ЛОВКОСТИ

В основе этих упражнений лежат имитационные упражнения, построенные на координационных основах боксерской техники. Они имеют большое значение для выработки у боксеров технических навыков.

В первоначальном обучении новичка имитационные упражнения используют для того, чтобы ознакомить занимающихся с основами движений боксера и выработать у них необходимые предварительные навыки в этих движениях.

В тренировке опытного боксера имитационные упражнения используют для разминки.

Элементарные имитационные упражнения

Элементарные имитационные упражнения по своей структуре сходны с боевыми движениями боксера. Они распределяются на три группы, соответствующие основным разделам боксерской техники (передвижения, удары и защита).

Передвижения

Эти упражнения подбирают в соответствии с характером движений боксера в бою, в которых необходимо постоянно сохранять равновесие, обеспечиваемое быстрыми передвижениями. Упражнения построены на

скользящих боксерских шагах, производимых, как и в бою, на передней части ступни. Упражнения выполняют во время движения по кругу.

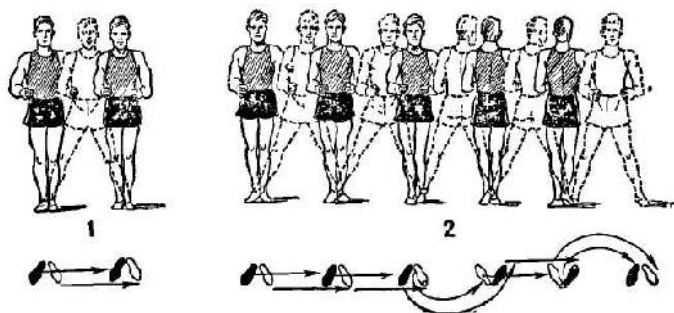


Рис. 111. Упражнения в передвижениях приставными шагами

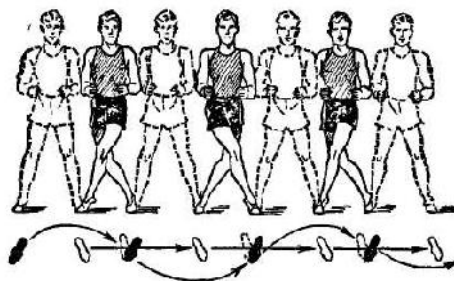


Рис. 112. Упражнения в передвижениях попеременным шагом

Примерные упражнения

1. Передвигаться мелкими скользящими шагами.
2. Передвигаться скользящими приставными шагами, левым или правым боком вперед (рис. 111, 1).
3. Быстро передвигаться боком скользящим приставным шагом, попеременно поворачиваясь на 180° (рис. 111, 2).
4. Быстро передвигаться боком попеременным шагом, т. е. поочередно переставлять ноги в передне-заднем направлении (рис. 112).
5. Передвигаться вперед в боевой стойке приставным шагом.

Удары

Эти упражнения, выполняемые во время движения по кругу, помогают выработать необходимую боксеру согласованность движений и усвоить технику ударов.

Примерные упражнения

1. Наносить прямой (снизу, боковой) удар левой рукой с шагом левой ногой. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг после каждого удара.
2. Вращать туловище направо и налево с перекрестной координацией (с шагом левой — поворот налево, с шагом правой — направо).
3. Наносить прямой (снизу, боковой) удар левой с шагом правой ногой.левой ногой делать свободный промежуточный шаг.
4. Наносить прямой (снизу, боковой) удар правой с шагом левой ногой. Правой ногой делать промежуточный шаг.
5. Попеременно наносить прямые (снизу, боковые) удары левой и правой рукой. Удар левой наносить с шагом правой ногой, удар правой — с шагом левой. После каждого удара делать два свободных промежуточных шага.
6. Попеременно наносить основные удары с шагами вперед. Удар левой наносить с шагом правой ногой, удар правой — с шагом левой.
7. То же упражнение с шагом назад. Удар левой наносят, когда отставляют назад левую ногу, удар правой — когда отставляют правую. Вес тела переносят на отставляемую назад ногу только в момент следующего удара.

Защита

Упражнения, построенные на защитных движениях, подготавливают занимающихся к овладению защитой. Выполняются они во время движения по кругу.

Примерные упражнения

Подставка

1. Подставка правой ладони с шагом вперед левой ногой.
2. Подставка тыльной стороны правой кисти с шагом вперед левой ногой.
3. Подставка тыльной стороны левой кисти с шагом вперед правой ногой.
4. Попеременная подставка тыльной стороны кисти (левой и правой руки) с шагом разноименной ногой.
5. Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой.
6. Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой.
7. Попеременная подставка левого и правого плеча с шагом вперед разноименной ногой.

8. Подставка согнутой в локте прижатой к туловищу правой руки с шагом вперед левой ногой.
9. Подставка согнутой в локте прижатой к туловищу левой руки с шагом вперед правой ногой.
10. Попеременная подставка согнутых в локте прижатых к туловищу левой и правой рук с шагом вперед разноименной ногой.

Уклон

1. Уклон влево с шагом вперед левой ногой.
 2. Уклон вправо с шагом вперед правой ногой.
 3. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.
 4. Уклон влево с шагом назад правой ногой.
- Уклон вправо с шагом левой ногой
5. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом назад разноименной ногой.

Отбив

1. Отбив правой рукой влево-внутрь с шагом вперед левой ногой.
2. Отбив левой рукой вправо-внутрь с шагом вперед правой ногой.
3. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагом вперед разноименной ногой.
4. Отбив правой рукой вправо-наружу с шагом вперед левой ногой. Отбив правой рукой влево-внутрь с шагом вперед правой ногой. Отбив левой рукой вправо-внутрь с шагом назад левой ногой.
5. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагом назад одноименной ногой.

Нырок

1. Нырок влево с шагом вперед левой ногой.
2. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой.
3. Попеременные нырки влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой

Уход

1. Шаг левой ногой влево-вперед с поворотом туловища влево.
2. Шаг правой ногой вправо-вперед с поворотом туловища вправо.
3. Попеременные шаги влево-вперед и вправо-вперед с поворотом туловища в одноименную сторону.
4. Шаг левой ногой влево-назад с поворотом туловища вправо.
5. Шаг правой ногой вправо-назад с поворотом туловища влево.
6. Попеременные шаги влево-назад и вправо-назад с поворотом туловища в разноименные стороны.

Все перечисленные подготовительные упражнения к защитам можно применять и для подготовки к контрударам. В этом случае с защитным движением соединяют возможное при нем движение встречного удара или после защитного движения выполняют тот или иной возможный ответный удар. В каждом случае движение контрудара подчинено применяемой защите.

Сложные имитационные упражнения — «бой с тенью»

«Бой с тенью», или бой с воображаемым противником,— имитационное упражнение, основанное на сложных произвольных боевых движениях боксера (рис. 113). Оно помогает лучше овладеть техникой бокса и совершенствовать нужные двигательные навыки.

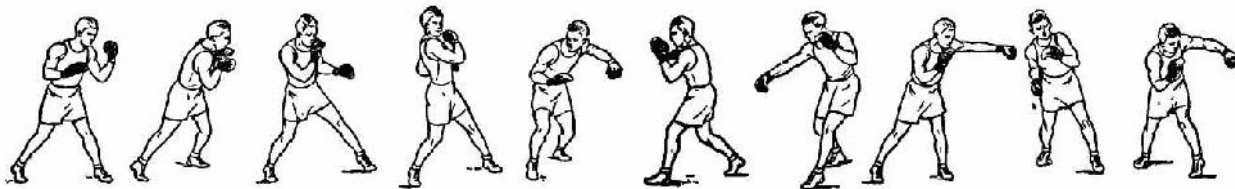


Рис. 113. «Бой с тенью»

В этом упражнении боксер совершенствуется в технике передвижений, ударов и защиты, учится свободно и легко переходить от защитных действий к наступательным и обратно, приобретает непринужденность в боевых действиях.

Чтобы яснее представить себе сущность этого упражнения, достаточно устранить из боя противника, оставив боксеру все те движения и действия, которые он производил в бою. Это и будет бой с тенью противника.

Смысл упражнения в том, что боксер, имитируя все те движения, которыми он пользуется в настоящем бою, может спокойно практиковаться в них и совершенствовать свою манеру боя без помех со стороны партнера. Отсутствие всякой зависимости от партнера дает боксеру возможность сосредоточить все внимание на совершенствовании в нужных движениях.

В обучении боксера «бой с тенью» служит одним из основных упражнений. Задачи боксера в «бою с тенью» всегда определяются темой занятия. Те боевые средства, которые изучают в текущем занятии, используют и в

«бою с тенью». Например, когда в начале курса обучения изучают боевую стойку, передвижения и прямые удары, темой «боя с тенью» будут именно эти элементы техники. Боксер должен довести выполнение их до совершенства, добиваясь непринужденности, легкости, свободы и быстроты своих движений.

Постепенно, от занятия к занятию, по мере усвоения учебного материала, «бой с тенью» усложняют новыми техническими элементами. Тренер должен внимательно следить за тем, чтобы ученик усвоил эти элементы и научился слитно сочетать их. Таким образом, «бой с тенью» к концу обучения будет как бы боевым комплексом, состоящим из всех боевых приемов, которыми боксер произвольно пользуется в бою.

В тренировке опытного боксера «бой с тенью» используют для разминки перед боевыми упражнениями с партнером. «Бой с тенью» отлично настраивает нервно-мышечную систему боксера на специфическую деятельность в бою на ринге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Специальная выносливость боксера вырабатывается в систематических тренировочных занятиях многократным повторением специальных упражнений.

Упражнения без партнера — имитационные упражнения (элементарные и сложные) — построены на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защитах). Цель их — подготовить занимающихся к овладению специальными боевыми навыками, составляющими технику бокса

Упражнения с боксерскими снарядами — удары по мешку, груше, настенной подушке, пунтболу, лапам и другим специальным боксерским снарядам — выполняются с целью развить и совершенствовать умение наносить удары правильно, точно, сильно, быстро и в слитном сочетании (в сериях), а также для развития специальной координации и выносливости боксера.

Боевые упражнения с партнером. К этим основным упражнениям боксера относятся: условный бой, ограничиваемый определенными действиями партнеров, и вольный бой, построенный на произвольных действиях партнеров. Эти виды упражнений направлены на совершенствование боксера в технике и тактике бокса, а также на попутное развитие выносливости.

Многократным повторением указанных специальных упражнений боксера осуществляется нервная настройка его организма на специфическую деятельность в бою на ринге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ УМЕНИЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ В БОЮ

Боксер высокого класса отличается способностью вести бой на ринге свободно и непринужденно. Эта способность заключается в умении произвольно расслаблять мышцы и избегать ненужных напряжений.

Расслабление в процессе боксирования имеет исключительно важное значение для сохранения энергии в бою, сохранения способности быть ловким, быстрым и точным в действиях.

Излишнее напряжение мышц, не участвующих в тех или иных движениях, вызывает преждевременное утомление. В процессе боя мышцы бывают сильно напряжены только при нанесении ударов, да и то удары в большинстве своем наносятся с небольшой силой. Все остальные движения выполняются легко и свободно. Но когда плохо координированный боксер излишне напрягается, то возможности для отдыха у него отсутствуют, и он быстро утомляется.

В процессе боя при непрерывной и быстрой смене ситуаций боксеру важно быть высококоординированным, т. е. способным уметь согласовывать движения различными частями тела при выполнении действий и при переходе от одних действий к другим. При этом боксер должен уметь быстро перераспределять степень мышечных напряжений и расслаблений.

Быстрота и точность движений боксера и, в частности, ударов целиком зависят от умения расслаблять мышцы, не участвующие в данных движениях. Так, например, из напряженного положения тела невозможно придавать удару точность и наносить его быстро. При нанесении удара опытный мастер начинает его мягко, постепенно усиливая напряжение мышц по мере движения удара. После нанесения удара боксер мгновенно расслабляет мышцы, участвовавшие в ударе, для дальнейших действий. Это дает отдых мышцам и содействует быстроте действий.

В процессе спортивного совершенствования выработке умения расслабляться в бою должно уделяться специальное внимание.

Упражнения на расслабление из группы общеразвивающих не могут полностью решить этой задачи, а лишь служат общей подготовкой в выработке способности ощущать расслабление мышц и контролировать его в процессе тренировки.

Умение расслабляться в специфических условиях боксирования может быть выработано только специальными боксерскими упражнениями, к которым относятся: имитационные, с боксерскими снарядами и с партнером. Этими упражнениями осуществляется специальная настройка нервно-мышечного аппарата боксера на его специфическую спортивную деятельность.

Основными для выработки умения расслабляться в бою служат упражнения с партнером в условном бою. Эти упражнения в совершенствовании технических приемов снимают ненужные напряжения мышц и способствуют выработке умения свободно и непринужденно держаться и действовать в процессе боя на ринге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ УДАРОВ

Все упражнения, входящие в эту группу, состоят из ударов по специальным боксерским снарядам. Выполняя эти упражнения, занимающиеся совершенствуют умение соразмерять силу, точность и быстроту ударов, наносить их в слитном сочетании.

Удары по мешку

Вырабатывают у боксера навык правильно держать кулак при ударе в цель, рационально использовать мышечные усилия, рассчитывать силу и резкость ударов, особенно в тех случаях, когда они наносятся сериями (рис. 114).

Удары по насыпной груше

Имеют ту же цель, что и удары по мешку. С насыпной грушей удобно упражняться в нанесении ударов снизу. Подвешенная к потолку груша качается, что требует от боксера умения точно рассчитывать длину своих ударов, придавать им быстроту и резкость (рис. 115).

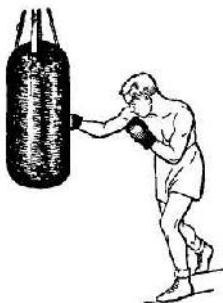


Рис. 114. Упражнения с боксерским мешком

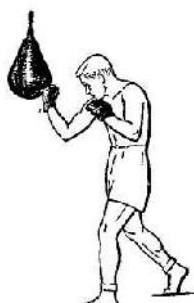


Рис. 115. Упражнения с насыпной грушей

Удары по пунктболу

Помогают выработать точность попадания их. С этим снарядом можно упражняться в самых различных ударах. Пунктбол, быстро раскачивающийся при упражнениях, — довольно трудная мишень. Как и все боевые упражнения, удары по пунктболу необходимо выполнять технически точно.

Удары по настенной подушке

Используют в занятиях с начинающими боксерами; на этом снаряде изучают прямые удары. Неподвижность снаряда и его плоская поверхность облегчают возможность рассчитывать длину своих ударов. В упражнения с настенной подушкой входят удары, наносимые на месте и с шагом вперед.

Удары по пневматической груше

Упражнения с пневматической грушей, подвешенной к специальной платформе, очень увлекательны. Быстрые движения, четкий ритм ударов о платформу заставляют тренирующегося, чтобы поддержать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой.

Удары наносят в середину широкой части груши. Тренирующийся направляет грушу ударами кулака, соблюдая техническую точность боевых движений, нанося удары в том или ином ритме и изменяя темп по своему усмотрению. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие непрерывно один за другим удары кулаком по груше, а также внимание и чувство ритма всех своих движений.

Первое, чем должен овладеть начинающий боксер, упражняясь с грушей, — это ритм движений при нанесении прямого удара, соблюдая счет «раз, два, три»: на первый счет должен приходиться удар кулаком по груше и первый толчок груши о платформу; второй и третий счета пропускаются (в это время груша автоматически делает два толчка о платформу); после третьего счета снова следует удар по груше и т. д. В таком ритме наносят прямые удары, сначала только одной рукой, затем другой и, наконец, поочередно каждой рукой на «каждый новый счет (рис. 116). Боковые удары (рис. 117), наносимые поочередно каждой рукой, укладываются в ритм «раз, два, три, четыре» и в ритм «раз, два». В последнем случае груша свободно отталкивается от платформы только один раз.

Когда боксер овладеет упражнениями с грушей в различных ритмах, он может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений.

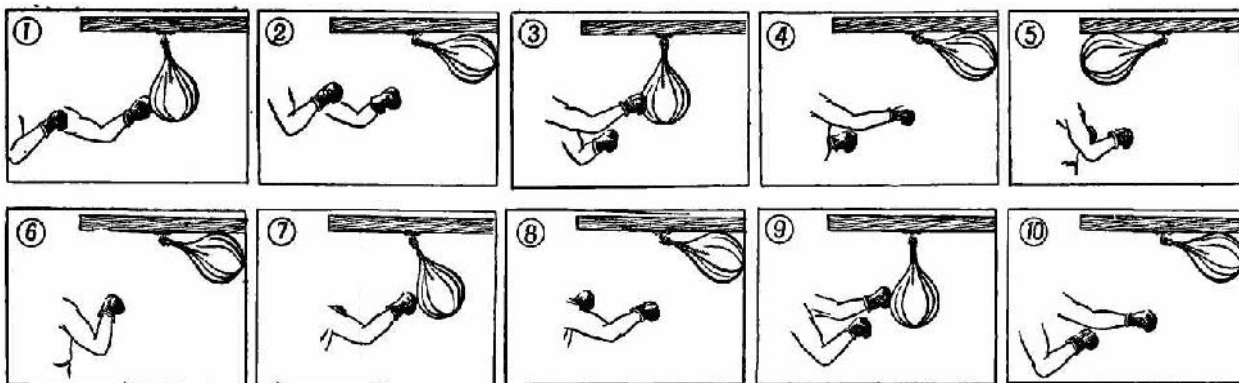


Рис. 116. Упражнения с пневматической грушей в прямых ударах

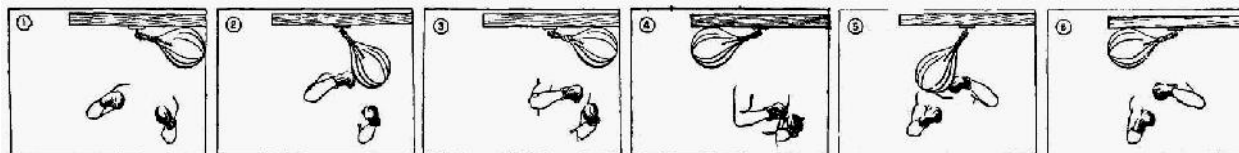


Рис. 117. Упражнения с пневматической грушей в боковых ударах

Удары, по лапам

В руках опытного тренера лапы — отличный снаряд для совершенствования боксера в технике ударов и в тактике их применения. Закрепив лапы на ладонях обеих рук и держа их под различными углами по отношению к тренирующемуся, тренер может принимать на них самые различные удары, как одиночные, так и сериями, разучивать с боксером различные атаки. Используя лапу, можно разучивать и защиту с контрударами, т. е. контратаки.

В упражнения с лапами следует вносить элемент неожиданности, чтобы развить у боксера точность и своевременность ответной реакции. В то время, когда боксер готовится к атаке, тренер поднимает перед ним ту или иную лапу, держа ее под определенным углом. По этому сигналу боксер должен нанести установленный атакующий удар. Неожиданно поднимая лапы, тренер побуждает боксера проделать упражнения в развитии атаки последующими ударами. В этом случае тренер, определив заранее первый удар, подставляет лапы для последующих под различными углами, требуя, чтобы боксер наносил соответствующие удары. Такие упражнения очень полезны для выработки умения при атаке в бою распознавать раскрытые места на теле противника и быстро наносить точные удары.

Лапы могут быть использованы также для того, чтобы развить у боксера точность и силу контрударов, как встречных, так и ответных. В этом случае одна лапа используется тренером для его атакующего удара, другая подставляется под контрудар, наносимый боксером в соединении с той или иной защитой.

Разучивая серии ударов атаки или контратаки, тренер заранее устанавливает очередность, назначение и количество ударов или дает боксеру задание замечать открытые места и наносить удары по своему усмотрению.

В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для любой фазы боя. Но никогда не следует стремиться подменять упражнениями с лапами боевые упражнения с партнером в перчатках. Никакое упражнение не может заменить собой реальной боевой обстановки, создаваемой в основных упражнениях боксера — в вольном и условном боях.

В основном упражнения с лапами состоят из одиночных, двойных и серий ударов, применяемых в атаке и контратаке. Ниже приводятся примерные упражнения на эти удары и указываются действия тренера, вооруженного лапами, и боксера.

Повторные удары

К этим ударам в основном относятся прямые и боковые удары левой рукой в голову. Их наносят с дальней дистанции с самыми различными тактическими целями: для подготовки атаки, остановки атаки противника, чтобы сохранить дальнюю дистанцию, для активизации своих действий с различными целями и т. п. Нанося повторные удары, боксер должен прикрывать правой ладонью подбородок от встречных ударов.

Повторные прямые удары левой в голову. Правая лапа на высоте головы целевой плоскостью к боксеру.

а) тренер, передвигаясь перед боксером во всех направлениях, ставит перед ним задачу — сохранять дальнюю дистанцию

и, передвигаясь, наносить повторные удары;

б) боксер «преследует» отступающего тренера частыми повторными ударами;

в) наступая, тренер вызывает боксера на встречные повторные удары, останавливающие «наступление».

Все указанные выше повторные удары можно объединять сильным ударом правой, наносимым вслед за повторными.

Повторные боковые удары левой в голову. Эти удары используют главным образом для того, чтобы раскрыть защиту противника и нанести ему сильный удар правой в голову. Упражняясь с боксером в этом приеме, тренер держит левую лапу плоскостью вправо, принимая на нее боковые удары.

Передвигаясь влево, боксер старается прийти в удобное исходное положение для сильного прямого удара правой в голову. Этот удар тренер принимает на правую лапу, держа ее на высоте головы.

Атакующие удары

В качестве атакующих для упражнений с лапами можно использовать все основные боксерские удары.

Упражнения в атакующих ударах усложняются необходимостью подготовить удар. Эту подготовку нужно осуществлять ложными ударами левой руки. Держа лапу целевой плоскостью к определенному атакующему удару, тренер, передвигаясь перед боксером, заставляет его рассчитывать дистанцию удара» не прерывая передвижения.

Прямой удар правой в голову. Тренер, готовый принять удар на правую лапу, держит левую на высоте пояса как цель для ложных ударов боксера. Эти ложные удары, прямые и боковые, боксер наносит левой рукой.

Боковой удар правой в голову. Левую лапу для ложного прямого или бокового, удара тренер держит на высоте пояса. Боксер подготавливает атаку, тренер принимает основной атакующий удар на правую лапу.

Контрудары

Имитируя одной лапой (главным образом левой) атакующий удар и держа другую в готовности принять контрудар, тренер может вырабатывать у боксера силу и точность встречных и ответных ударов, соединяемых с различными видами защиты.

Встречный прямой удар левой в голову. Имитируя прямой удар левой в голову и подставляя правую лапу под встречный удар боксера, тренер устанавливает, в соединении с каким видом защиты боксер будет наносить встречный удар. Здесь боксеру можно применять подставку под удар правой ладони, уклон вправо и другие виды защиты от атаки тренера прямым левой в голову.

Встречный прямой удар правой в голову. Используя левую лапу для прямого или бокового атакующего удара в голову и держа правую лапу на уровне головы, тренер должен быть готовым принять на нее встречный удар.

Имитация тренером атакующего удара в голову должна быть сигналом боксеру для быстрого встречного удара.

Лучшими способами защиты, объединяемыми с встречным прямым ударом правой в голову, служат уход левой ногой влево и уклон влево.

Ответные удары. Атакую боксера левой рукой и держа правую лапу в готовности принять обусловленный заранее ответный удар, тренер устанавливает вид защиты, в соединении с которым боксер будет наносить ответный удар. Наиболее удобная защита в этом случае — уход назад, после которого можно нанести любой ответный удар.

Двойные удары

Двойные удары тактически используют в атаке и контратаке.

Атака двумя прямыми ударами. Держа правую лапу на уровне головы целевой плоскостью к боксеру, тренер обращает внимание на быстроту и точность ударов ученика и на подготовку их ложными действиями.

Атака ударом снизу левой в туловище и прямым правой в голову. Определяя заранее очередность этих ударов, тренер держит лапы соответственно направлению ударов: левую — плоскостью книзу на уровне пояса и правую — плоскостью к боксеру на уровне головы.

Готовясь к атаке короткими ударами, боксер должен подойти к тренеру (в сферу действия ударов) в собранной стойке. При этом он создает удобное исходное положение, из которого и наносит первый удар снизу с шагом влево-вперед, как бы раскрывая защиту противника для последующего сильного короткого прямого удара правой в голову.

Контратака двумя встречными прямыми ударами в голову. Держа правую лапу плоскостью к боксеру на высоте головы, тренер наносит ложный прямой удар левой в туловище, как бы собираясь атаковать боксера правой в голову. Этот ложный удар должен служить боксеру сигналом для мгновенной встречной атаки двумя прямыми ударами (левой — правой) в голову, опережающими готовящийся атакующий удар.

Контратака двумя встречными боковыми ударами. Приучая боксера избегать захватов противника и сохранять при этом активность в бою, тренер ставит перед ним задачу — наносить встречные удары с отходом назад. Для этого тренер наступает на боксера, как бы желая захватить его руками. Выбирая удобный момент, тренер неожиданно для боксера поднимает лапы перед собой, держа их плоскостями внутрь на небольшом расстоянии одну от другой. Это движение тренера должно служить боксеру сигналом для быстрой контратаки двумя боковыми ударами (левой — правой) в голову, обозначаемую лапами.

Контратака двумя ответными ударами — боковым правой в голову и снизу левой в туловище. Используя правую лапу для атаки прямым правой в голову, тренер предлагает боксеру защищаться от этого удара уходом назад. Боксер должен прийти в удобное исходное положение для быстрого ответного удара боковым правой в голову. Быстро используя правую лапу как мишень для удара правой, тренер одновременно

выдвигает левую лапу вперед, принимая на нее последующий второй удар — снизу левой в туловище. Боксер должен научиться слитно сочетать оба удара.

Серии ударов

Серии ударов в бою служат средством развития атаки или контратаки.

Атаку и контратаку разучивают вначале расчлененным методом по обычной для них схеме:

- а) атака — подготовка, атакующий удар, развитие атаки серией ударов, выход из боя;
- б) контратака — защита, соединяемая со встречным или ответным ударом, развитие контратаки серией ударов, выход из боя.

Все эти фазы атаки и контратаки разучивают в упражнениях с лапами в отдельности и затем слитно сочетают в целостном законченном действии. Разучивая серии ударов в упражнениях с лапами и слитно сочетая их, боксер не должен рассматривать эти серии как готовые и неизменные шаблоны для боя.

Существует много вариантов сочетаний серий ударов в упражнениях с лапами. Упражняясь в сериях, боксер лишь вырабатывает умение слитно сочетать удары, для того чтобы быстро и легко чередовать их в бою.

Атака серией ударов. Атака: два прямых удара (левой—правой) в голову — три удара снизу в туловище (левой — правой — левой) — боковой удар правой в голову.

Подготавливая эту атаку маневрированием и ложными действиями, боксер наносит два быстро чередующихся прямых удара в голову (правую лапу тренера), акцентируя второй удар (правой). После небольшой паузы, используемой, чтобы ориентироваться и уравновесить тело, боксер наносит по левой лапе тренера три быстрых удара снизу (левой — правой — левой), не акцентируя их. Последний удар (боковой правой в голову) боксер наносит сильно в правую лапу тренера, которую тот держит плоскостью влево, на высоте головы. После атаки боксер должен быстро, но без суетливости отойти назад в боевую стойку.

Ответная контратака серией ударов. Обязательное условие каждой контратаки — четкое начало. В данном случае боксер, избегая атакующего удара противника (тренера), применяет соответствующую защиту и наносит ответный удар, а затем развивает контратаку серией ударов.

Лучшая защита, содействующая ответной атаке, — уход назад, применяемый от всех атакующих ударов противника. Еще уходя назад, боксер должен по положению тела противника заметить у него раскрытое место и принять решение, каким ударом начать контратаку. Уходя назад, боксер должен прийти в удобное исходное положение для первого удара ответной контратаки.

В упражнениях с лапами тренер заранее обуславливает первый удар контратаки, а также и очередность последующих ударов, составляющих серию. Например, после отхода боксера назад (для защиты от прямого удара в голову) тренер выдвигает вперед правую лапу, вызывая этим боксера на ответный прямой удар левой в голову. Этот удар служит началом контратаки серией ударов: два удара снизу (правой — левой рукой) в левую лапу и акцентированный боковой удар правой в голову (в правую лапу).

Встречная контратака серией ударов. Началом этой контратаки служит встречный удар, соединяемый с защитой, с помощью которой боксер избегает атакующего удара противника (тренера), а затем развивает контратаку серией ударов.

Например, тренер, используя левую лапу для атаки боковым ударом в голову, предлагает боксеру защищаться уходом влево. Боксер соединяет уход со встречным прямым ударом правой в голову (правую лапу тренера). После небольшой паузы боксер, определив положение тела тренера, развивает контратаку серией, состоящей из двух ударов (левой — правой) снизу в туловище (правую лапу тренера) и акцентированного бокового удара левой в голову (левую лапу тренера). Положением лап тренера (направление целевой плоскости и высота лапы от пола) определяется вид ударов, составляющих серию.

Упражнения для выработки умения маневрировать

Упражнения в маневрировании строятся на технике и тактике передвижений боксера и подразделяются на упражнения без партнера и с партнером.

Упражнения в умении держаться в боевой стойке

1. Проверка и уточнение основных положений боевой стойки перед зеркалом.
2. Определение отправных положений боевой стойки перед нанесением различных ударов. Контроль этих положений перед зеркалом.
3. Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу.
4. Легкие подскоки в боевой стойке на месте.
5. Повороты в боевой стойке с сохранением ее постоянной линии (лево-стороннее направление боевой стойки к противнику).

Упражнения в маневрировании

Без партнера

1. Передвижение в боевой стойке одиночными и слитными шагами в противоположных направлениях: вперед-назад, влево-вправо.

2. Передвижение в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности: влево-вперед-вправо-назад.
3. Передвижение по кругу приставным скользящим шагом (левым).
4. Передвижение по кругу боком с попеременными поворотами тела на 180° через каждые два приставных шага.
5. Передвижение в боевой стойке в различных направлениях.
6. Передвижение по кругу боком скрестным шагом.
7. Передвижение в боевой стойке с поворотами на носке левой или правой ноги.
8. Произвольное сочетание различных элементов передвижений.

С партнером

1. Передвижение перед партнером на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого возможно нанести противнику удар с шагом вперед.
2. Использование маневрирования и прямых ударов для сохранения дальней дистанции при стремлении партнера навязать ближний бой.
3. Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести партнеру удар без шага.
4. Навязывание партнеру средней дистанции, стремясь сохранить ее при передвижениях в защитной стойке.
5. Передвижение с партнером по рингу, соприкасаясь с ним руками, плечами и головой без нанесения ударов.
6. Сохранение дистанции ближнего боя при стремлении партнера отходить на дальнюю дистанцию.
7. Передвижение перед партнером со стремлением непрерывно менять боевые дистанции и находить в них для себя удобные положения.
8. То же на фоне легкого боя с партнером.

Упражнения для постановки дыхания

Выносливость боксера, его боеспособность зависят и от рациональной постановки дыхания. В трехминутных раундах боксеру необходимо максимально мобилизовать все силы.

Победа на ринге в значительной мере определяется интенсивностью нервно-мышечных напряжений и способностью выдерживать быстрый темп боя. Кислородный запрос организма боксера во время боя на ринге достигает значительных величин (до 3 л в минуту) и нередко создает, особенно в первом раунде, состояние кислородного голодания тканей; количество углекислоты, поступающей из тканей в кровь, также велико. Все это наряду с большим эмоциональным подъемом вызывает у боксера сильное возбуждение дыхательного центра, вследствие чего дыхание учащается и увеличивается объем легочной вентиляции.

Естественно поэтому, что всякая задержка дыхания во время боя будет ухудшать доставку кислорода тканям и выведение из организма углекислоты. Боксер быстро утомится, и его боеспособность будет неизбежно падать.

Действительно, наблюдая за боксерами в бою, тренеры нашли одну из причин быстро развивающегося утомления—неправильное дыхание. Значительно возросшая потребность организма в кислороде вызывает усиленную легочную вентиляцию, а задержки дыхания, хотя и непродолжительные, но частые, оказывают на боксера отрицательное влияние, вызывая преждевременное утомление.

Постоянно изменяющиеся обстановка, темп и ритм движений боксера исключают возможность дышать ритмично, как, например, при занятиях видами спорта, где движения спортсмена имеют циклический характер (бег, плавание, гребля и др.). Боеспособность боксера значительно повысится и сохранится на большее время, если он научится свободно и непрерывно дышать в любых условиях боя.

Наблюдения за дыханием мастеров различных видов спорта показывают, что у тренированных спортсменов отчетливо совпадают фазы дыхания с фазами движений — это содействует эффективности действий спортсмена.

Боксер должен научиться сочетать определенные фазы дыхательных движений с ударами, резкий характер которых требует этого, например, сочетать выдох с моментом того удара, для которого необходимо максимальное усилие. Усиленный выдох в момент удара как нельзя лучше соответствует удару, так как экспираторные дыхательные мышцы брюшного пресса, сокращаясь во время выдоха, естественно содействуют силе удара. Большее усилие при выдохе возможно потому, что нервные импульсы, идущие из центральной нервной системы и вызывающие сокращение выдыхательной мускулатуры, содружественны импульсам, вызывающим в этот момент напряжение, в то время как импульсы, направленные к вдыхательной мускулатуре, не способствуют увеличению усилия других работающих мышц.

Сочетание фазы выдоха с сильным ударом должно быть методическим правилом в обучении боксера. Во всех остальных, промежуточных и подготовительных действиях в бою нет необходимости заботиться о специальной постановке дыхания; боксера к этому не обязывают ни среда (как, например, пловца), ни характер движений (как, например, гребца). Боксер должен дышать естественно, как бы не замечая своего дыхания.

Было бы идеально, если бы боксер смог дышать в бою через нос, но носового дыхания недостаточно для необходимого объема легочной вентиляции. Даже опытные боксеры в напряженные моменты боя дышат через рот.

Постоянное активное внимание в тренировке к сочетанию фазы выдоха с ударом постепенно приводит к

автоматизации этих движений. Именно так дышат во время боя мастера ринга.

Упражнения в атаке, защите и контратаке

В действиях боксера ценится всестороннее владение техникой бокса. К основным техническим навыкам боксера относятся: умение точно, быстро и внезапно атаковать, своевременно и тщательно защищаться, сочетать защиту с контрударами.

Способность быстро реагировать организованными действиями на непрерывно изменяющиеся условия в бою воспитывают у боксера специальными упражнениями в условном бою.

Ниже приводятся упражнения в наиболее употребительных приемах атаки, защиты и контратаки, составляющие основу технической подготовки боксера.

Упражнения в атаке прямым ударом левой в голову

1. Угроза левой или правой рукой — и удар.
2. Передвижение в передне-заднем направлении — и удар.
3. Атака с шагом влево (вправо).
4. Удар при двойном шаге вперед.

Упражнения в защите от прямого удара левой в голову

1. Подставка правой ладони или левого плеча.
2. Уклоны вправо или влево.
3. Отбивы правой рукой влево или вправо.
4. Шаг вправо с поворотом влево или вправо.
5. Шаг влево с поворотом влево.
6. Отход назад.

Упражнения в контратаке при защите от прямого удара левой в голову

1. Подставка под удар левого плеча и нанесение ответного бокового удара левой в голову.
2. Подставка под удар левого плеча и нанесение ответного бокового удара правой в голову.
3. Уклон влево в соединении со встречным прямым ударом правой в туловище, голову или с ответным боковым ударом левой в голову.
4. Отбив правой влево с ответным ударом левой в голову, туловище.
5. Отбив правой рукой вправо в соединении со встречным или боковым ударом левой в голову.
6. Шаг вправо с поворотом влево и нанесение ответного бокового удара или удара снизу левой в голову, туловище.
7. Шаг вправо с поворотом вправо и нанесение встречного прямого или бокового удара левой в туловище.
8. Шаг влево с поворотом влево и нанесение любого ответного удара.

Упражнения в атаке прямым ударом левой в туловище

1. Угроза прямым (боковым) ударом левой или правой в голову — и удар.
2. Угроза двумя прямыми ударами левой в голову — и удар.
3. Угроза прямыми (левой и правой) ударами в голову — и удар.

Упражнения в защите от прямого удара левой в туловище

1. Отбив правой ладонью влево или левой рукой вправо с шагом влево.
2. Отход назад.

Упражнения в контратаке от прямого удара левой в туловище

1. Отбив правой ладонью влево с ответным боковым ударом или ударом снизу левой в голову.
2. Отбив левой рукой вправо с шагом влево и нанесение ответного прямого удара правой в голову.
3. Отход назад, после которого наносится любой ответный удар в голову.

Упражнения в атаке прямым ударом правой в голову

1. Угроза прямым ударом правой в голову — и удар.
2. Угроза прямым ударом левой в голову — и удар.
3. Угроза боковым ударом левой в туловище — и удар.
4. Угроза двумя ложными ударами: прямые удары левой в голову, туловище — и удар.
5. Атака «раз-два».
6. Два прямых удара левой в голову — и удар.
7. Угроза боковым ударом левой в голову с шагом влево — и удар.

Упражнения в защите от прямого удара правой в голову

1. Подставка правой ладони или левого плеча.
2. Уклон вправо.
3. Отбив левой рукой вправо.

4. Уход влево или назад.

Упражнения в контратаке при защите от прямого удара правой в голову

1. Подставка под удар правой ладони с любым ответным ударом левой рукой.
2. Подставка под удар левого плеча с любым ответным ударом правой рукой.
3. Уклон вправо со встречным прямым ударом левой в голову, туловище или с любым ответным ударом правой в голову.
4. Отбив левой вправо с любым ответным ударом правой.
5. Шаг влево в соединении со встречным ударом снизу левой в туловище.
6. Отход назад с любым ответным ударом правой.

Упражнения в атаке прямым ударом правой в туловище

1. Угроза прямым ударом левой в голову — и удар.
2. Угроза боковым ударом левой в голову — и удар.
3. Угроза прямым ударом правой в голову с неожиданным изменением направления.
4. Дублирующий прямой удар левой в голову.

Упражнения в защите от прямого удара правой в туловище

1. Подставка согнутого локтя левой руки, прижатой к телу.
2. Отбив левой рукой вправо.
3. Шаг влево, соединенный с отбивом левой рукой.
4. Отход назад.

Упражнения в контратаке при защите от прямого удара правой в туловище

1. Подставка под удар согнутого локтя левой руки (прижатой к телу).
2. Отбив левой рукой вправо.
3. Шаг влево, соединяемый с отбивом левой рукой.
4. Отход назад.
5. Нанесение любого ответного удара правой рукой при всех указанных выше способах защиты.

Упражнения в атаке ударом снизу левой в голову

1. Ведущий удар при атаке серией ударов в момент, когда противник наклоняется вперед.
2. Дублирующий удар левой в туловище или голову.

Упражнения в защите от удара снизу левой в голову

1. Отклон назад.
2. Подставка предплечья правой руки.
3. Отход назад.

Упражнения в контратаке при защите от удара снизу левой в голову

1. Отклон назад, соединенный с ответным боковым ударом в голову любой рукой.
2. Подставка раскрытой правой ладони под кулак противника со встречным боковым или ударом снизу левой в раскрытую цель.
3. Подставка предплечья правой руки, накладываемой на предплечье бьющей руки противника. При остановке удара наносится ответный боковой удар левой в голову.
4. Отход назад с любым ударом.

Упражнения в атаке ударом снизу левой в туловище

1. Ведущий удар в атаке.
2. Угроза прямым ударом левой в голову — и удар.
3. Двойной удар в ближнем бою.
4. Дублирующий боковой удар левой в голову.

Упражнения в защите от удара снизу левой в туловище

1. Подставка под удар локтя правой руки, прижатой к телу.
2. Отход назад.

Упражнения в контратаке при защите от удара снизу левой в туловище

1. Подставка под удар локтя согнутой правой руки, плотно прижатой к телу. Ответными ударами при этой защите служат боковой удар или удар снизу левой в голову.
2. Отход назад с любым ответным ударом.

Упражнения в атаке ударом снизу правой в голову

1. Дублирующий боковой удар левой в голову.
2. Удар, следующий после угрозы бокового удара левой в туловище

3. Ведущий удар противнику, находящемуся в низкой стойке.
4. Угроза прямым ударом правой в голову и быстрое изменение его на удар снизу.

Упражнения в защите от удара снизу правой в голову

1. Подставка раскрытой правой ладони.
2. Подставка предплечья левой руки, накладываемой на предплечье бьющей руки противника
3. Отклон назад.

Упражнения в контратаке при защите от удара снизу правой в голову

1. Подставка раскрытой правой ладони под кулак противника и ответный боковой удар левой в голову.
2. Подставка предплечья левой руки, накладываемой на предплечье бьющей руки противника, и ответный боковой удар правой в голову.
3. Отклон назад и ответная атака, начинающаяся любым ударом в зависимости от раскрытия цели.

Упражнения в атаке ударом снизу правой в туловище

1. Угроза боковым ударом левой в голову — и удар.
2. Дублирующий удар снизу левой в туловище.
3. Двойной удар против левши.

Упражнения в защите от удара снизу правой в туловище

1. Подставка под удар согнутой и прижатой к телу левой руки.
2. Отход назад.

Упражнения в контратаке

при защите от удара снизу правой в туловище

1. Подставка под удар согнутой и прижатой к телу левой руки. Ответными при этой защите служат боковой удар или удар снизу правой в голову.
2. Отход назад с любым ответным ударом.

Упражнения в атаке боковым ударом левой в голову

1. Угроза боковым ударом левой в туловище — и удар.
2. «Промаш» боковым ударом левой в голову — и удар.
3. Боковой удар левой в голову с шагом влево, раскрывающим защиту противника для удара правой рукой.
4. Угроза ударом левой или правой в туловище — и удар.
5. Угроза ударом снизу левой в туловище — и удар.
6. Обманные круговые вращения туловища — и удар с шагом вперед правой ногой
7. Атака с двойным шагом вперед, отталкиваясь левой ногой.

Упражнения в защите от бокового удара левой в голову

1. Отклон назад.
2. Подставка предплечья согнутой в локте правой руки.
3. Нырок с выпрямлением вправо.
4. Подныривание головой под удар.
5. Отход назад быстрым шагом с правой ноги.

Упражнения в контратаке

при защите от бокового удара левой в голову

1. Отклон назад, отводящий голову от удара, и ответный боковой удар или удар снизу левой в голову или туловище.
2. Подставка под удар кисти согнутой в локте правой руки. Эта защита соединяется с ответным боковым ударом или ударом снизу левой в голову.
3. Нырок с выпрямлением вправо (подныривание головой под удар). При нырке наносится встречный боковой удар левой в туловище, или ответный боковой удар, или удар снизу в любую цель.
4. Отход назад быстрым шагом с правой ноги. Ответный удар наносится любой рукой в раскрытую цель.

Упражнения в атаке боковым ударом левой в туловище

1. Угроза боковым ударом левой в голову—и удар.
2. Двойной боковой удар левой в туловище.
3. Угроза прямым ударом правой в голову — и удар.
4. Угроза двумя ложными ударами в голову (прямым левой и боковым правой) — и удар.

Упражнения в защите от бокового удара левой в туловище

1. Подставка под удар правого локтя, прижатого к телу.
2. Отход назад.

Упражнения в контратаке

при защите от бокового удара левой в туловище

1. Подставка под удар правого локтя, прижатого к телу, с нанесением встречного или ответного бокового

удара левой в голову.

2. Отход назад и нанесение любого ответного удара в голову.

Упражнения в атаке боковым ударом правой в голову

1. Угроза прямым ударом левой в голову — и удар.
2. Дублирующий удар снизу левой в туловище.
3. Угроза прямым ударом левой в туловище — и удар.
4. Дублирующий боковой удар левой в голову.
5. Угроза двумя ложными прямыми ударами (в голову, туловище) — и удар.
6. Угроза боковым ударом левой в голову с шагом влево на раскрытие защиты — и удар.

Упражнения в защите от бокового удара правой в голову

1. Подставка под удар правой ладони.
2. Подставка левого плеча, поворачиваясь вправо и передавая вес тела на правую ногу.
3. Подныривание под бьющую руку.
4. Отклон назад.
5. Отход назад.

Упражнения в контратаке при защите от бокового удара правой в голову

1. Подставка под удар правой ладони со встречным ударом снизу левой в туловище
2. Подставка левого плеча с поворотом вправо и передачей веса тела на правую ногу. Из положения защиты наносится любой ответный удар правой рукой в раскрытую цель.
3. Нырок влево с выпрямлением (подныривание под бьющую руку противника). Эта защита соединяется со встречным прямым или боковым ударом правой в туловище.
4. Отклон назад в соединении с ответным прямым или боковым ударом правой в голову.
5. Отход назад и возвращение с любым ответным ударом в раскрытую цель.

Упражнения в атаке боковым ударом правой в туловище

Угроза боковым ударом левой в голову с шагом влево-вперед — и удар.

Упражнения в защите от бокового удара правой в туловище

1. Подставка под удар согнутого локтя левой руки, прижатой к телу.
2. Отход назад.

Упражнения в контратаке при защите от бокового удара правой в туловище

1. Подставка под удар согнутого локтя левой руки, прижатой к телу. Ответным ударом при этой защите может служить любой удар правой рукой.
2. Отход назад с любым ответным ударом.

Упражнения для выработки умения вести бой на различных дистанциях

Современный разносторонний боксер должен уметь квалифицированно вести бой на различных дистанциях (дальней, средней и ближней). При этом он должен отлично ориентироваться в технических средствах боя на всех дистанциях, уверенно действовать на каждой из них и умело переходить из одной дистанции в другую в зависимости от своих тактических намерений.

Упражнения на дальней дистанции

1. Использование маневрирования и прямых ударов для сохранения дальней дистанции.
2. Атаки и контратаки одиночными (двойными) прямыми ударами с использованием всех видов защиты.
3. Атаки и контратаки сериями прямых ударов в различной последовательности с применением комбинированных приемов защиты.
4. Совершенствование техники ведения боя на дальней дистанции с различными тактическими заданиями в условных и вольных боях. Например, если партнер навязывает ближнюю или среднюю дистанцию — отходить от него в различные стороны, останавливая его прямыми ударами.

Упражнения на средней дистанции

1. Передвижения партнеров друг перед другом в защитных стойках с сохранением средней дистанции.
2. Атаки и контратаки одиночными (двойными) прямыми ударами с использованием всех видов защиты.
3. Атаки и контратаки сериями ударов в различных сочетаниях (прямых, снизу, боковых) с применением комбинированных приемов защиты
4. Совершенствование техники ведения боя на средней дистанции с различными тактическими заданиями в условных и вольных боях.

Упражнения на ближней дистанции

1. Вход в ближний бой — при развитии собственной атаки, при защите от атаки противника, в низкой защитной стойке, оттеснив противника к канатам ринга и отрезав ему пути для отступления.
2. Активное положение в ближнем бою, не соприкасаясь с противником и сохраняя руки свободными. Нанесение двойных ударов и серии ударов.

Двойные удары. Два боковых удара в голову, удар снизу левой в туловище и боковой удар правой в голову; два удара снизу в туловище; удар снизу правой в туловище и боковой удар левой в голову

Серии из трех ударов. Два удара снизу в туловище и боковой удар в голову (начинать серию можно любой рукой); удар снизу левой (правой) в туловище; удар снизу левой (правой) в туловище и два боковых удара в голову; боковой удар в голову и два удара снизу в туловище; два коротких прямых удара в голову (начинать нужно левой рукой) и удар снизу левой в туловище.

Серии из четырех ударов. Три удара снизу в туловище и боковой удар в голову (начинать серию можно любой рукой); два удара снизу в туловище и два боковых удара в голову (начинать можно любой рукой); боковой удар в голову, удар снизу правой в туловище, удар снизу левой в туловище и боковой удар правой в голову.

3. Активно-оборонительное положение в ближнем бою, соприкасаясь с противником, изыскивая возможности для ударов и в то же время тщательно прикрывая себя.

4. Оборонительное положение в ближнем бою, направленное исключительно на защиту себя. В тесном соприкосновении с партнером тщательно прикрывать наиболее уязвимые места руками и плечами.

5. Выход из ближнего боя: внезапным шагом назад, выставя для защиты руки вперед; шагом вправо; нырком под левую руку партнера; наложением левой руки на левую руку партнера с поворотом вправо.

Тактические упражнения

На тренировочных занятиях проводятся упражнения с партнерами в условном и вольном боях с различными тактическими заданиями. Эти упражнения расширяют возможности боксера, овладевающего разнообразными способами ведения боя.

Боксер, тренирующийся в вольном бою, должен совершенствовать умение: атаковать любым из основных ударов с подобранными к нему обманными действиями, подготавливающими атаку; противодействовать защитой, соединенной с контрударами (встречными и ответными), на любой атакующий удар партнера; развивать атаку или контратаку сериями ударов.

Упражнения в вольном бою проводятся в тяжелых (350 г) тренировочных перчатках и защитных масках.

ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВОЛЬНОГО БОЯ

1. Ведение боя исключительно левой рукой. Правая защищает голову (ладонью) и туловище (локтем).
2. Бой исключительно на дальней дистанции. Применение останавливающих прямых ударов левой рукой и маневрирование. При этом партнер должен навязывать боксеру ближнюю дистанцию.
3. Проведение разведки боем. Использование обманных действий (ложных ударов) для выявления способов защиты партнера. Выявление типичных для него обманных действий перед атакой и др.
4. Практика в подготовке атак ложными ударами, отвлекающими внимание партнера от их начала. Применение различных обманных действий с целью ослабить защиту партнера и нанести удар.
5. Ведение боя исключительно на ближней дистанции с использованием способов вхождения в ближний бой.
6. Развитие атаки сериями ударов. Ведение наступательного боя. Ведение оборонительного боя с переходами в контратаку.
7. Практика проведения своих излюбленных приемов атаки, защиты и контратаки.
8. Ведение боя в быстром темпе (стремиться набрать возможно больше очков, избегая суетливости).
9. Бой против наступающего партнера.
10. Бой против партнера, придерживающегося исключительно дальней дистанции.
11. Бой против партнера, стремящегося вести ближний бой.
12. Бой против высокого партнера.
13. Бой против партнера, ведущего бой в низкой стойке.
14. Бой против партнера, обладающего сильным ударом.
15. Бой против более тяжелого партнера.
16. Бой против боксера-темповика.
17. Бой против боксера-левши, ведущего бой в правосторонней стойке.
18. Бой против партнера, придерживающегося оборонительной тактики.

Глава 5

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В СЕКЦИИ БОКСА

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В СЕКЦИИ БОКСА

Обучение и тренировка боксера обычно проходят в секции бокса коллектива физической культуры.

Секция бокса, как и другие спортивные секции,— основная форма организации учебно-спортивной и воспитательной работы в коллективе физической культуры, обеспечивающая спортивный рост занимающихся. Она может быть организована на фабрике, заводе, в колхозе, учебном заведении и других организациях.

Секция бокса комплектуется из молодых спортсменов, желающих совершенствоваться в боксе и добиваться

высоких спортивных результатов в состязаниях.

Бой на ринге требует от организма боксера высокого напряжения. Поэтому в секцию бокса можно принимать только совершенно здоровых людей.

Когда комплектуется секция, строго учитывается состояние здоровья каждого поступающего. Желая заниматься боксом обязан предварительно пройти осмотр врача и получить от него разрешение.

Зачисленные в секцию объединяются в группы, однородные по возрасту и спортивной подготовленности. Это необходимо для того, чтобы уравнивать соотношение сил занимающихся и обеспечить общность их интересов, помогающую лучше организовать педагогический процесс.

Опыт работы в спортивных секциях показал, что лучшая организация занятий — это групповая тренировка. Тренировка боксера в обществе товарищей воспитывает его в традициях коллектива, обогащает опыт. Моральная поддержка и помощь товарищей укрепляют уверенность в своих силах, вселяют веру в успех.

Групповые занятия дают возможность легко решать задачи спортивного совершенствования боксеров в совместной тренировке с партнером. Каждый боксер, тренирующийся в коллективе, содействует также и тренировке своих товарищей.

Во время групповых тренировок тренер подбирает упражнения для всей группы и вместе с тем индивидуально подходит к каждому боксеру, совершенствует его манеру боя, развивает его физические и волевые качества. Тренер должен внимательно изучить боксеров, чтобы установить общую и индивидуальную направленность их тренировки.

Когда секция организована, из ее состава избирается бюро, которое и руководит секцией в течение года. Успех деятельности бюро зависит от активности всего коллектива, от его дружной и целеустремленной работы. Бюро совместно с тренером заботится о воспитательной и учебно-тренировочной работе секции, дисциплине, воспитании товарищеских взаимоотношений между занимающимися.

Бюро составляет план работы секции, руководствуясь государственной программой и спортивным календарем совета Союза спортивных обществ и организаций и исходя из особенностей своего коллектива; организует различные мероприятия; пропагандирует спорт среди молодежи; организует подготовку общественного актива (судей, помощников тренера) из числа членов секции; заботится об оборудовании мест для занятий.

В работе секции бокса большое внимание следует уделять состязаниям. Они должны быть органически связаны с учебно-тренировочными занятиями.

Чтобы добиться массового развития бокса, улучшить учебно-спортивную работу отдельных коллективов, поднять уровень спортивных достижений советских боксеров, основное внимание в календаре соревнований нужно уделять командным встречам.

Сборная команда — лучшая часть боксерской секции, демонстрирующая на соревнованиях уровень спортивных достижений коллектива, качество постановки учебно-воспитательной работы. На достижения своей сборной равняются молодые боксеры.

Это обязывает каждую секцию бокса неустанно повышать спортивное мастерство сборной команды. Занятия с нею подчиняются годичному календарю соревнований и организуются по специально разработанному плану. Успех сборной команды зависит от систематической тренировочной работы, от направленности на искусное боксирование, что позволяет участвовать в соревнованиях достаточно часто, приобретать боевой опыт и повышать свой спортивный уровень.

Руководствуясь календарем, тренер организует работу таким образом, чтобы своевременно и полноценно подготовить сборную команду к соревнованиям. Он составляет для нее календарный план подготовки участия в соревнованиях на спортивный сезон, определяя в нем сроки, содержание и продолжительность отдельных периодов тренировки. С этим планом тренер должен ознакомить коллектив, чтобы занимающиеся активно готовились к соревнованиям.

Комплектовать сборную команду нужно в зависимости от спортивных достижений боксеров и их активности в тренировке. Решающее слово здесь остается за тренером. Если вся учебно-спортивная работа поставлена правильно, в коллективе всегда найдутся молодые, достаточно подготовленные боксеры.

Учебно-тренировочные занятия с участниками сборной команды города (состоящей обычно из членов различных спортивных коллективов) проводятся постоянно работающими с ними тренерами. В период непосредственной подготовки к соревнованиям (за 2—3 недели до них) два или три состава сборной собираются для совместной тренировки в одном из боксерских залов города. Общее руководство ею возлагается в таком случае на старшего тренера, утвержденного городским советом Союза спортивных обществ и организаций. Старшему тренеру помогают постоянные тренеры боксеров, вошедших в состав сборной. Сводные тренировки сборной команды организуются по твердому расписанию, установленному тренерским советом.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки боксера, сделать учебно-тренировочный процесс более интересным, тренер пользуется различными формами организации занятий.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса в секции бокса — специальное практическое занятие. Организуются также занятия общей физической подготовкой и теоретические — лекции и беседы.

Практические занятия. В педагогической работе тренера практические занятия разделяются по своей

направленности, содержанию и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих перед тренером на том или ином этапе обучения или тренировки.

Общая задача всех практических занятий — повысить всестороннее физическое развитие занимающихся, их спортивное мастерство; каждое из занятий вместе с тем имеет и конкретные задачи.

Содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью боксеров, степенью их тренированности, учебными технико-тактическими задачами, стоящими перед ними.

Тренер, планируя на основе программы общий курс обучения или тренировки боксера, последовательно вводит в занятия новый материал — для изучения или усвоенный ранее — для совершенствования. Каждое занятие, таким образом, служит частью всего курса обучения и тренировки и в то же время представляет собой законченный педагогический процесс, в котором разрешается та или иная частная задача.

Теоретические занятия. В круг вопросов теоретических занятий входят: история развития бокса, физическая культура и спорт в СССР, основы гигиены спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики бокса, основы тренировки боксера и правила состязаний.

Теоретические занятия организуются в форме лекций или бесед.

Занятия по вопросам техники, тактики, основам тренировки и правилам соревнований организуют в соответствующие периоды тренировки, сочетая их с определенными разделами учебно-тренировочной работы. Так, теоретические основы техники преподаются боксерам в форме бесед во время практических занятий. Кроме того, могут быть организованы специальные доклады и беседы по технике бокса. Основы тактики изучают как в процессе практических занятий, так и с помощью бесед, докладов, просмотров фильмов и т. п.

Помимо занятий, предусмотренных учебным планом, следует организовать лекции, доклады мастеров спорта, коллективные посещения соревнований с последующим разбором их и т. п. Все эти занятия призваны содействовать закреплению полученных знаний. В беседах необходимо освещать вопросы текущей политики Советского Союза, международное положение, задачи развития спорта в СССР и другие темы, направленные на воспитание культурного, разносторонне развитого советского спортсмена.

В беседах с коллективом секции тренер и врач обсуждают вопросы участия коллектива в соревнованиях и других мероприятиях, анализируют причины успеха и неудач отдельных членов секции на прошедших соревнованиях, разбирают тактику и манеру боя лучших мастеров советского ринга. В беседах должен активно участвовать весь коллектив секции.

Тренер не должен ограничивать воспитательную работу рамками своей спортивной специальности. Он обязан расширять кругозор и интересы занимающихся. Чем лучше в этом отношении тренер организует работу секции, тем с большим интересом будут относиться к занятиям ученики, тем значительнее будут результаты воспитательной работы.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ СЕКЦИИ

ОБЩИЙ ПЛАН РАБОТЫ

Перед началом спортивного сезона тренер совместно с руководством спортивной организации составляет общий план работы секции. В этом плане, отражающем все содержание работы, намечают основные мероприятия предстоящего спортивного сезона и записывают их по приводимой ниже форме:

№ п/п	Мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Отметка о выполнении

В общем плане отражают: политико-воспитательную и учебно-тренировочную работу, участие в соревнованиях, занятия по общей физической подготовке, врачебный контроль, агитационно-массовые мероприятия, подготовку общественных кадров и организационно-хозяйственную работу.

Политико-воспитательная работа. В этом разделе плана намечают лекции, доклады, экскурсии в музеи, на выставки, рекомендуют темы для самостоятельной работы над политической, спортивной, художественной литературой и т. п.

Учебно-тренировочная работа. В этом разделе определяют количество групп новичков и боксеров, имеющих спортивные разряды, распределяют тренеров для работы с отдельными группами, устанавливают расписание занятий по боксу и по общей физической подготовке.

Расписание должно быть постоянным. Для занятий с отдельными группами необходимо определить постоянные дни и часы, чтобы порядок их стал привычным для обучаемых.

Устанавливают также дни совещаний тренерского совета по вопросам методики и организации обучения и тренировки.

Этот раздел плана строят в соответствии с намеченными периодами (подготовительным, основным и переходным) и координируют с календарем спортивных соревнований.

Участие в соревнованиях. Здесь указывают даты соревнований, в которых будут выступать боксеры коллектива. Основой календарного плана подготовки к соревнованиям и участия в них служит календарь

спортивных мероприятий совета Союза спортивных обществ и организаций.

Занятия по общей физической подготовке. Этими занятиями должны быть охвачены все занимающиеся в секции с распределением их на группы по возрасту и спортивной подготовленности. При этом учитывается, что нормы могут сдаваться и приниматься только на соревнованиях.

Врачебный контроль. В этом разделе плана устанавливают сроки врачебных осмотров отдельных групп и порядок учета результатов осмотра.

Агитационно-массовые мероприятия. Популяризация бокса среди молодежи — общественная обязанность коллектива каждой секции. В плане предусматривают формы агитационной работы, показательные выступления, лекции, доклады, демонстрации фильмов, устанавливают места и даты выступлений.

Подготовка общественных кадров. Массовое развитие бокса в стране требует большого числа тренеров и судей, содействующих правильному развитию этого вида спорта. Каждая секция бокса должна заботиться о подготовке из своего состава активных и способных спортсменов, которые могут стать тренерами и судьями. Эти мероприятия необходимо отразить в плане работы секции; следует также указать, сколько общественных инструкторов и судей предполагается подготовить в течение одного или нескольких сезонов.

Организационно-хозяйственная работа. Руководители спортивного коллектива должны постоянно заботиться о создании удобной базы для занятий, оборудованной необходимым спортивным инвентарем. В зависимости от имеющихся возможностей в каждом году предусматривают улучшение устройства и оборудования мест для занятий. В плане указывают конкретные мероприятия по организационно-хозяйственной работе, уточняют сроки и определяют ответственных за выполнение этих мероприятий.

Примерный учебный план для секций бокса коллективов физической культуры

Расчет времени

Продолжительность планируемых занятий — 1 год на каждый спортивный разряд.

Начало занятий—1 сентября.

Продолжительность одного занятия—2 часа.

Количество занятий в неделю—3.

Всего часов занятий в течение года — 306.

Распределение учебного материала

Содержание занятий	Количество часов		
	1-й год занятий	2-й год занятий	3-й год занятий
Теория			
Физическая культура и спорт в СССР . .	2	2	1
Краткий обзор истории бокса в СССР. Задачи его дальнейшего развития	1	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся . .	1	1	1
Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи	1	1	1
Основы техники и тактики бокса	2	4	6
Основы методики обучения и тренировки боксеров	2	2	4
Правила. Организация и проведение соревнований по боксу	2	2	2
Установки боксерам и секундантам перед соревнованиями и разбор боев	4	6	8
Оборудование, инвентарь и уход за ними	1	1	
Итого	16	20	24
Практика			
Общеразвивающие и специальные упражнения боксера	96	90	82
Освоение и совершенствование техники и тактики бокса	194	196	200
Соревнования по боксу	По календарному плану спортивных соревнований		
Итого	290	285	282
Всего	306	305	306

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Планированием учебно-тренировочного процесса определяют конкретные задачи применительно к составу занимающихся; рассчитывают время занятий и распределяют учебно-тренировочную работу по периодам (содержание работы и последовательность учебного материала по месяцам и неделям).

Формы планирования учебно-тренировочной работы: учебный план, программа занятий, календарь соревнований, рабочий план занятий, конспект занятий.

Все эти формы нужно вести возможно аккуратнее и точнее, чтобы в любой момент они отражали действительное состояние учебно-тренировочной работы.

Учебный план

Учебный план составляют обычно на один год с учетом подготовленности занимающихся и в соответствии с конкретными задачами обучения и тренировки.

В плане отражают содержание учебно-тренировочной работы секции бокса в течение года: приводят перечень тем для теоретических занятий, указывают разделы практических занятий и количество учебных часов, отводимых для каждой темы или раздела.

Тщательно выполняя учебный план, точно распределяя учебный материал, тренер сможет правильно организовать учебно-тренировочный процесс и добиться успеха в спортивной работе.

Программа занятий

Секции бокса и отделения бокса спортивных школ должны работать по государственным программам, утвержденным Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР. В этих программах дается примерное распределение учебного материала. Руководствуясь официальной программой, тренер должен применительно к составу занимающихся и условиям занятий (климатическим и материально-техническим) уточнить сроки учебно-тренировочных периодов, определить, если необходимо, часы, отводимые на каждый раздел учебного плана, и установить объем содержания работы отдельно по каждому разделу в соответствии с уточненным учебным планом.

Программа должна содержать подробный материал для начинающих и подготовленных боксеров. Программа для начинающих боксеров имеет целью вооружить их знаниями и навыками, необходимыми для получения 3-го разряда. Программа для подготовленных боксеров, имеющих различные разряды (включительно до мастера спорта) и активно участвующих в соревнованиях, должна обеспечить их дальнейшее спортивное совершенствование.

Календарь соревнований

Соревнования представляют собой органическую часть учебно-тренировочного процесса.

Календарь составляют в зависимости от соревнований, планируемых руководящими спортивными организациями.

В календаре следует предусматривать:

а) соревнования, связанные непосредственно с разрешением задач учебно-тренировочной работы (матчевые встречи как внутри секции, так и с боксерами других спортивных коллективов и классификационные соревнования);

б) соревнования на первенство секции и вышестоящих организаций;

в) показательные соревнования в целях популяризации бокса;

г) соревнования по сдаче нормативов по физической подготовке (для секции бокса);

д) соревнования типа «открытый ринг».

Календарь соревнований составляется по следующей форме:

№ п/п	Наименование соревнований	Дата соревнования	Место соревнования	Кто допущен к участию	Ответственный за организацию

Участие боксеров в различных соревнованиях предусматривают в зависимости от их состава и подготовленности. Если секция состоит из новичков, то, естественно, мероприятия всесоюзного спортивного календаря их не коснутся. Наоборот, календарь секции, состоящий из боксеров 1-го разряда и мастеров, обязательно должен учитывать мероприятия всесоюзного, республиканского и областного масштабов.

Рабочий план занятий

Руководствуясь программой, тренер составляет рабочий план занятий, распределяя в нем учебный материал по срокам.

Рабочий план составляется на один месяц с учетом того, насколько подготовлены занимающиеся и как они усвоили пройденный материал. На каждом этапе обучения тренер должен ясно ориентироваться в содержании программы, вводя в текущие занятия новый материал в определенной последовательности, повторяя пройденное и добиваясь, чтобы занимающиеся правильно усвоили и закрепили изучаемую технику и тактику бокса.

Устанавливая порядок изучения боевых средств, тренер одновременно определяет содержание и характер общеразвивающих и специальных упражнений, используемых в обучении.

Рабочий план может быть объемным и поурочным. В *объемном* плане материал излагается по разделам в методической последовательности с определением количества учебных часов для каждого раздела.

В *поурочном* плане материал располагается по урокам. Поурочный план целесообразно составлять в том случае, если учебная работа носит образовательный характер (например, для обучения тренеров).

Конспект занятий

На основе рабочего плана тренер, исходя из текущих задач обучения и тренировки, готовится к предстоящему занятию, намечает его задачи и содержание.

Планируя учебное занятие как законченное целое, тренер учитывает качество усвоения боксерами материала предыдущих занятий и последующие задачи обучения. В каждое занятие последовательно вводят новый материал и материал, требующий повторения.

Готовясь к учебному или тренировочному занятию, тренер составляет конспект, кратко записывая в нем содержание занятия (по его частям), дозировку упражнений и необходимые организационно-методические замечания.

Конспекты составляют на одно-два занятия вперед по приводимой ниже форме:

Часть занятия время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические замечания

Конспекты занятий помогают тренеру решать задачи обучения и тренировки более организованно и правильно.

УЧЕТ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Учет результатов работы секции помогает определить, правильно ли она организована, каково качество учебно-тренировочного процесса, как влияет тренировка на занимающихся.

Существует учет предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет дает возможность тренеру ближе ознакомиться с занимающимися. Для этого в начале спортивного сезона необходимо получить: анкетные данные о занимающихся, характеризующие их возраст, трудовую деятельность и т. п.; данные первичного врачебного осмотра, определяющие состояние здоровья и физическое развитие боксеров.

Текущий учет ведется на протяжении всего года спортивной работы секции и охватывает все ее стороны. Учет пройденного учебного материала и успеваемости помогает тренеру более систематично и целенаправленно осуществлять педагогическую работу. Учет посещаемости занятий характеризует качество работы тренера, активность и интерес занимающихся к предмету.

Учитывая данные периодических врачебных осмотров, показывающие влияние физических упражнений на организм занимающихся, тренер может правильно и индивидуально для каждого боксера дозировать нагрузку.

Тренер учитывает также подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО, результаты соревнований и всю повседневную спортивную и общественную работу секции.

Итоговый учет осуществляется в конце спортивного сезона подведением общих итогов работы секции, отражающих состояние здоровья занимающихся и динамику их физического развития, результаты сдачи норм ГТО и результаты соревнований.

Учет работы ведется в специальном журнале занятий и других документах секции.

Учет учебно-тренировочной работы

Журнал учета учебной работы секции бокса тренер ведет в течение всего года. В журнале записывается содержание учебного материала занятий, отмечаются посещаемость и успеваемость занимающихся. Журнал

состоит из четырех разделов.

1. **Сведения о составе занимающихся** помещаются на первых страницах журнала. В них приводят общие анкетные данные о членах группы.

2. **Учет посещаемости занятий** ведется в течение всего года. В графах против фамилий и дня занятий тренер перед началом каждого занятия делает отметку о присутствии обучаемых на занятии.

3. **Учет занятий.** В этом разделе журнала тренер кратко записывает содержание занятий; можно ограничиваться кратким изложением основной части занятия.

4. **Учет успеваемости занимающихся.** Для учета успеваемости отводятся последние страницы журнала. На всем протяжении курса обучения новичков или работы с боксерами, имеющими спортивные разряды, тренер оценивает успеваемость каждого боксера в зависимости от его общей подготовленности и умения пользоваться техникой и тактикой в вольном бою. Показателем успеваемости боксера, имеющего спортивный разряд, служат также его успехи в соревнованиях.

В оценке успеваемости боксера тренер, руководствуясь своими общими впечатлениями, характеризует подготовленность боксера, его физические и волевые качества, техническую и тактическую подготовленность. Форма учета успеваемости — произвольная; отмечая достоинства и недостатки воспитанника, тренер должен указывать, в каком направлении нужно вести с ним учебно-тренировочную работу.

Учет результатов врачебного контроля

За состоянием здоровья занимающихся, влиянием тренировки на организм и тренированностью каждого боксера наблюдает врач спортивной организации. Результаты первичного и текущих осмотров фиксируются в специальных карточках обследования.

Учет результатов соревнований

Личные результаты боксеров учитывают в списках боев, а результаты командных соревнований записывают в отдельном журнале.

В списке боев записывают отдельные встречи и исход боя. Бои записывают в хронологическом порядке, а их результаты указывают условными обозначениями: + (победа); — (поражение); н.а. (нокаут); явн. (явное преимущество); отк. (отказ); диск. (дисквалификация); ост. (остановка боя при повреждении); о. (очки); р. (раунд).

Список боев составляется по следующей форме:

Фамилия, имя, отчество боксера _____					
Наименование организации _____					
№ боя	Дата боя	Наименование и место соревнований	Сведения о противнике		
			фамилия, имя, организация	год рождения	результат

В конце календарного года подводятся итоги участия коллектива боксеров в соревнованиях, где подсчитывается: в скольких встречах участвовал коллектив и с какими общими результатами, в скольких соревнованиях в течение года выступал каждый боксер и сколько он получил побед и поражений.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Боксерский зал. Представляет собой специально оборудованное помещение. Залы могут строиться в виде отдельных зданий или оборудоваться в клубах, учебных заведениях и т. д. Под боксерский зал может быть приспособлено также любое достаточно просторное помещение.

Зал должен быть таких размеров, чтобы в нем можно было заниматься с группой 20 человек (минимальная норма — 4 кв.м. на занимающегося). Стандартный боксерский зал имеет размеры 18Х12 м, высоту 4 м.

В зале не должно быть колонн или выступающих углов. Приборы центрального отопления необходимо полностью скрыть в стенах и прикрыть металлической сеткой или поднять на высоту не менее 2 м от пола. Стены рекомендуется красить светлой масляной краской. Принято также обивать их сплошной ровной деревянной панелью, без щелей и выступов. Высота панели не менее 2,5 м. Пол в зале делается деревянный — дощатый или брусчатый (предпочтительно последний). Такой пол не скользок, легко отмывается и не корбится от воды. Пол следует часто мыть, но не натирать воском или мастикой.

Ринг лучше установить не на помосте, а непосредственно на полу, обязательно с мягким настилом. Удалять пыль из мягкого настила следует пылесосом. Размеры и конструкции ринга должны соответствовать общепринятым стандартам.

Потолок в зале желательно красить масляной краской светлого тона. Необходимо рассчитывать прочность

потолочных балок для подвески снарядов в соответствии со схемой размещения снарядов (тяжелые мешки, канат, шест и т. д.). Окна следует размещать по продольным стенам зала; надо, чтобы они были широкими и пропускали достаточное количество дневного света. Желательно, чтобы низ подоконника находился на высоте 1,5 м от пола.

Вечернее (электрическое) освещение должно быть обязательно верхним, не слепящим глаза занимающимся.

Чтобы тренировку боксеров могли наблюдать зрители и особенно начинающие боксеры, желательно оборудовать места для зрителей в виде лож, расположенных вдоль одной из стен. Позади лож должен быть проход для зрителей.

В наружных стенах зала оборудуются не менее двух вентиляторов. Один из них — вытяжной, другой — приточный. Вентиляция должна быть рассчитана на трехкратный обмен воздуха в час. Кроме этого, для естественной вентиляции нужно открывать окна. Температура воздуха в зале поддерживается на уровне 15° С.

Для занятий с группой 16 человек (среднее число занимающихся) требуется: ринг, оборудованный в соответствии с правилами соревнований, 3 боксерских мешка, 3 набивные груши, 2 груши с платформой, пунктбол, гимнастическая стенка и скамья, зеркало достаточных размеров, позволяющее боксерам контролировать свои движения.

Оборудование размещается в зале так, чтобы удобно было использовать его для упражнений одновременно всей группой.

Кроме названного стационарного оборудования необходимо иметь следующий спортивный инвентарь: тренировочные перчатки для упражнений с помощью боксерских снарядов, скакалки, ковровую дорожку для гимнастических упражнений (сидя, лежа), набивные мячи разного размера и веса, тяжелые булавы, гантели и другие гимнастические снаряды.

Переносный инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Перчатки для тренировочного боя и снарядов следует хранить, развешивая на специально оборудованной вешалке; необходимо регулярно протирать их снаружи дезинфицирующим раствором, а внутри опрыскивать из пульверизатора.

Личный инвентарь — защитные маски, бинты для рук, тренировочный костюм, полотенце, мыло, на зубник и т. д. — занимающиеся хранят дома. Желательно, чтобы боксер имел небольшой чемодан для личных вещей.

Зал и вспомогательные помещения располагаются в такой последовательности и взаимосвязи:

1. вестибюль с гардеробом для хранения верхней одежды;
2. раздевалка, оборудованная двухъярусными шкафчиками размером 0,3X0,5X0,8 м > скамейки при них; уборная с умывальником, душевая, массажная со столом размером 2X0,7 м;
3. кабинет врача со стационарным оборудованием, комната тренеров;
4. зал для практических занятий, при нем — кладовая для хранения спортивного инвентаря.

Если занятия проводятся не в специальном зале, все оборудование должно быть переносным, легко устанавливаться и убираться.

Летняя боксерская площадка. Летом лучше заниматься на открытом воздухе — на специально оборудованной боксерской площадке. Она должна иметь то же оборудование, что и зимнее помещение. Место для площадки выбирается среди зелени, подальше от пыльных дорог. Площадку можно оборудовать на территории стадиона. Для площадки отводится место размером 15X20 м. Грунтовым покровом площадки может служить смесь: 50% растительной земли, 30% песка и 20% строительного-известковых высевок.

Покров из этой смеси, толщиной 7 см, укладывается на плотное щебеночное основание и утрамбовывается тяжелым катком. Чтобы покров площадки был всегда пригоден для занятий, нужно постоянно ухаживать за ним, выравнивая и подметая его. Чтобы не было пыли, необходимо перед занятиями площадку слегка смачивать водой. Вокруг площадки следует сделать беговую дорожку.

На площадке располагают необходимое боксерское оборудование. На помосте или настиле из крепких, плотно пригнанных друг к другу досок, несколько приподнятых от земли, устанавливают ринг; его конструкция должна быть такой, чтобы можно было легко убирать после занятий канаты и мягкий настил в кладовую.

Все остальное оборудование площадки должно быть портативным и съемным. Мешки и насыпные груши подвешивают на врытых в землю стойках с перекладинами.

Для упражнений со скакалкой, гимнастических упражнений и «боя с тенью» следует сделать на земляной площадке ровный деревянный настил размером 4X4 м.

Устройство боксерской площадки на стадионе удобно тем, что ее оборудование позволяет сочетать специальные боксерские занятия с занятиями легкой атлетикой, гимнастикой, играми в ручной мяч, баскетбол, волейбол, городки и другими спортивно-вспомогательными упражнениями.

Глава 6

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОКСУ

Первоначальной подготовкой боксера закладывается основа его будущих спортивных достижений. От качества учебно-тренировочного процесса зависят дальнейшие спортивные успехи новичка.

Обучение и воспитание начинающего боксера не должны быть скороспелыми. Боксер, не прошедший систематического курса обучения, слишком рано начавший активно участвовать в соревнованиях, предоставленный самому себе в дальнейшем спортивном развитии, обычно не растет, и средства его техники остаются ограниченными.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРА-НОВИЧКА

Основная задача учебно-воспитательной работы тренера с боксером-новичком — подготовить культурного спортсмена, разносторонне владеющего техникой и тактикой бокса. Поэтому обучение начинающего боксера строится на многообразном материале спортивной техники.

Особое внимание в технической подготовке начинающего боксера нужно обращать на выработку пластичности навыка, способности легко переходить в бою от одних действий к другим, правильно соразмерять мышечные усилия.

Чем большим количеством навыков владеет боксер, тем разнообразнее его действия, богаче тактика, интереснее бой.

Сущность боевых навыков боксера обуславливается характером и содержанием боя на ринге. Каждый навык боксера представляет собой сознательное действие, в основе которого лежит привычное движение.

Выработать технические навыки в боксе сложно, так как они должны закрепляться в условиях внезапно изменяющейся обстановки. В этих условиях, характерных для боя на ринге, боксер должен уметь рассчитывать боевую дистанцию и выполнять движения своевременно и точно.

Прочность навыков боксера достигается главным образом упражнениями в условном и вольном боях.

Тренер с самого начала обучения должен стремиться воспитывать у новичков умение пользоваться усвоенными техническими приемами для решения тех или иных тактических задач.

Каждый элемент, входящий в боевые средства боксера, отшлифовывается до тех пор, пока не будет полностью усвоен и не станет привычным. Поэтому во время обучения тренер постоянно включает в занятие ранее изученные действия. В особенности это важно в тех случаях, когда тренер заметит неточность или ошибки в технике, которая была изучена на предшествующих занятиях.

Повторять пройденные, даже самые элементарные, движения и технические приемы бывает полезно и на последних этапах обучения, когда занимающиеся уже достигли известной свободы в технике боя.

Главной в начальной подготовке боксера-новичка должна быть выработка умения передвигаться перед партнером в боевой стойке, сохранять ее боевое направление (на партнера), рассчитывать время и дистанцию. Это умение—основа для освоения всех последующих навыков в ударах и защите в условиях атаки и контратаки.

Чтобы определенные боевые движения (приемы) были совершенными и боксер прочно овладел ими и применял их в разнообразных условиях, следует эти движения (приемы) чаще повторять в самых различных упражнениях. Например, разучивая удар, боксер должен в первую очередь усвоить правильную форму движения; затем движению удара следует придать необходимую точность, силу; наконец, нужно научиться наносить его своевременно.

Изучая защиту, в первую очередь нужно усвоить ее движения (без партнера). Ученик должен знать все элементы, составляющие данный вид защиты, чтобы правильно ее выполнять. Затем, когда движения защиты усвоены, переходят к разучиванию защиты в упражнениях с партнером. Боксер должен научиться защищаться от определенного удара, который партнер наносит, атакуя вначале медленно, а затем постепенно ускоряя и усиливая атаку. Боксер учится применять защиту в боевой обстановке, не искажая ее технической точности.

По мере того как боксер овладевает техникой ударов и защит, он учится применять новые виды защиты, отвечать в условном бою на каждый атакующий удар организованным защитным действием, точно определять дистанцию и момент для защиты.

Постепенно боксер должен научиться защищаться от самых различных ударов, т. е. своевременно и точно реагировать на них в непрерывно изменяющейся боевой обстановке.

Изучение двойных ударов и удавов сериями начинается в одношереножном строю, где занимающиеся (без партнера) учатся слитно сочетать удары.

Умение соразмерять силу в ударах вырабатывается упражнениями с подвесным мешком. Боевой практикой в технике и тактическом использовании ударов сериями служат условный и вольный бои.

В начальном периоде обучения у неопытного боксера всегда можно заметить излишнее напряжение мышц, помимо тех, которые непосредственно выполняют заданное движение, хотя в этом нет никакой необходимости. Напряжение мышц, не участвующих в данном движении, следует объяснить иррадиацией (распространением) возбуждения по коре головного мозга. Постепенно, в результате многократных упражнений в заданном движении, это возбуждение концентрируется на определенных участках коры, и соответственно исчезают скованность и ненужное напряжение мышц, которые не должны участвовать в движении.

Некоторые тренеры переоценивают упражнения для расслабления мышц, пытаясь с их помощью устранить излишнее напряжение и скованность движений новичка. Между тем наиболее правильный путь состоит не в этом. Чтобы добиться необходимой координации в заданном движении, следует многократно повторять и совершенствовать его до тех пор, пока оно не станет привычным и точным, пока не будет образован необходимый навык в этом движении.

Обучение технике должно происходить в органической взаимосвязи с тактикой. Обучая отдельным элементам техники, тренер указывает, как они могут быть тактически использованы в бою.

Тренер, увязывая изучение техники с тактикой, приучает боксера целенаправленно использовать свои технические навыки в бою на ринге. В этом заключается первоначальная тактическая подготовка боксера-новичка.

Бой на ринге складывается из смены трех основных форм тактических действий: атаки, защиты и контратаки. Усваивать технику бокса нужно именно в условиях этих конкретных тактических действий.

Когда боксеры упражняются в условном бою, тренер устанавливает тактическую задачу каждому из боксеров, распределяет роли партнеров, указывая, кто из них будет атакующим и кто контратакующим, или ставит обоих в равные условия, разрешая каждому атаковать или контратаковать.

Основным упражнением в тактике служит вольный бой, в котором оба боксера, произвольно, творчески оперируя всеми известными им боевыми средствами, решают определенные тактические задачи.

Тактические задания, которые тренер дает ученикам, могут быть самыми разнообразными, но всегда берутся из того раздела курса, который изучают в данное время. Постепенно, по мере того как расширяется учебный материал и ученик приобретает новые навыки, задания усложняются.

Тренер может дать ученику задание — пользоваться в атаке или контратаке определенными ударами и приемами защиты; вести бой на дальней дистанции; применять перед атакой, подготавливая ее, ложные действия; применять определенный маневр и т. п.

Тактические задания должны быть посильны боксеру-новичку, просты, элементарны. Задача тренера — научить новичка пользоваться основными тактическими действиями — атакой и контратакой — в их наиболее четкой и несложной форме (например, а) как определенным ударом и развитие ее вторым ударом, определенная защита и связанная с ней контратака установленным ударом и т. п.).

Во время боя тренер следит: выполняют ли ученики его задания, понимают ли тактические намерения друг друга, правильно ли действуют, осуществляя ту или иную тактическую задачу. Если нужно, тренер дает указания по ходу боя, после чего разбирает с учениками, насколько успешно они выполнили задания, в чем были их ошибки, и т. д.

Большое значение для тактической подготовки боксера имеет частая смена партнеров, особенности которых ставят боксера в различные тактические условия; например, боксер высокого роста, предпочитающий бой на дальней дистанции, естественно, побуждает своего партнера активно искать сближения. Задача партнера в таком случае — не приспособливаться к боксеру, действующему в привычных для него условиях, а стараться преодолеть его преимущество.

Вольный бой с различными партнерами воспитывает у боксера инициативность и активную тактику.

Тактическая подготовка боксера-новичка должна обеспечивать ему возможность ясно ориентироваться в боевой обстановке, чтобы действовать изобретательно, инициативно и целесообразно.

Начинающий боксер в итоге своей подготовки должен получить 3-й разряд действующей Единой всесоюзной спортивной классификации.

ВОСПИТАНИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Обучение и тренировка в боксе должны носить воспитывающий характер. Учебно-тренировочную работу по боксу организуют как единый воспитательный процесс, в котором физическое развитие, техническую и тактическую подготовку занимающихся неразрывно связывают с воспитанием у них коммунистической нравственности и волевых качеств.

Педагогическая деятельность тренера не ограничивается узко специальными задачами воспитания боксера. Тренер обязан видеть в каждом ученике молодого гражданина нашей Родины. Воспитание учеников в духе требований морального кодекса строителей коммунизма — гражданский долг тренера бокса, советского педагога. Своим влиянием он должен содействовать успехам ученика в образовании, в производственной и общественной жизни.

Чтобы правильно, всесторонне решать задачи воспитания боксера, необходимо широко использовать различные формы и методы организации учебно-тренировочных занятий.

Тренер, обучая и тренируя боксера, обязан учитывать все стороны его воспитания.

Давая ученикам правильное представление о содержании бокса как спортивной дисциплины, о всем многообразии его технических средств в их взаимосвязи, тренер указывает пути тактического использования этих средств. Одновременно он знакомит учеников с задачами обучения и тренировки и способами их реализации, с системой упражнений, их педагогической направленностью и т. п.

Тем самым тренер расширяет кругозор учеников, воспитывая у них сознательное отношение к изучаемому материалу. Раскрывая перед учениками пути развития их спортивных способностей, формируя их интерес к спорту, тренер воспитывает у них стремление к самосовершенствованию в избранном виде спорта. Разносторонняя образовательная и спортивная подготовленность как результат правильного обучения и воспитания — основа дальнейшего развития способностей боксера на пути к высшим спортивным достижениям.

Вся спортивная жизнь советского боксера проходит в коллективе, и традиции, которые складываются в организованном и дисциплинированном советском спортивном коллективе, при активной руководящей роли тренера, положительно влияют на развитие каждого боксера. Коллектив требует от него мужества, активности и скромности, решительно осуждает эгоизм, грубость, самолюбование. В спортивном коллективе и с его помощью тренер может осуществить самые различные воспитательные задачи. Воспитание сознательной дисциплины, чувства долга, товарищества, гуманности способствует созданию дружного и крепкого коллектива, который, в свою очередь, положительно действует на каждого его члена в отдельности.

Чувство товарищества, гордости за достоинство и спортивную, честь коллектива выражается у боксера в желании помочь товарищам в обучении и тренировке. Чем крепче дружба и товарищеская взаимопомощь, тем

лучше результаты всей работы. Товарищеская этика заставляет каждого боксера быть сдержанным в тренировочном бою по отношению к более слабым партнерам. Корректность боксера в бою, дружеское отношение к товарищам по тренировке должно быть традиционным правилом каждого спортивного коллектива. Ни один боксер не должен забывать, что он прежде всего член коллектива.

Тренер, которому доверено спортивное воспитание молодежи, обязан широко понимать свою воспитательную роль, свою главную цель — воспитание лучших черт и качеств советского передового спортсмена.

Нравственное воспитание на основах коммунистической морали — важнейшая задача тренера. Нравственное воспитание должно получить конкретное выражение в поведении и поступках ученика, в его общественной и личной жизни, в соревнованиях и на тренировке. Обучая боксеров технике, тактике и правилам боя, тренер не может ограничиваться формальным изложением спортивных требований и условностей бокса. Необходимо также раскрыть этическую сторону соревнований, разъяснить занимающимся, что правила боя — это спортивный закон, определяющий поведение боксера в бою на ринге. Занимающиеся должны уяснить себе, что условности, ограничивающие действия боксера, введены в правила с целью охраны здоровья соревнующихся, охраны чистоты спортивной техники. Спортивная честность, строгость и точность в соблюдении правил боя, корректное отношение к противнику — отличительные черты советского боксера. Попытки одержать победу «любой ценой», выиграть бой неспортивными средствами чужды сознанию и моральным качествам советского спортсмена.

Советский тренер обязан быть хранителем высоких традиций спортивной честности, справедливости и гуманности, всегда сопутствующих борьбе советских спортсменов за высокие спортивные достижения.

В своей педагогической работе тренер должен стремиться воспитывать волевых спортсменов, способных целесообразно действовать в суровых условиях соревнований по боксу.

Без сильной воли нельзя достигнуть высоких показателей в боксе. Успех в бою на ринге основывается на волевых усилиях боксера, на его стремлении преодолеть сопротивление противника.

Сила воли проявляется в бою на ринге в инициативности боксера, его мужестве, смелости, стремлении обострять бой, уверенности и решительности действий, стойкости, стремлении вести бой до конца, как бы трудно он ни сложился.

На воспитание волевых качеств боксера тренер должен обращать особое внимание. Следует прежде всего предложить занимающимся установить определенный режим дня в соответствии с их бытовыми условиями и характером работы, разъяснить, что здоровый режим необходим для успеха в спортивной и трудовой деятельности.

Ясно осознанная цель (добиться высоких спортивных достижений), соблюдение правильного режима, борьба с вредными привычками (курением, употреблением алкоголя и др.) содействуют успеху воспитательной работы тренера и самовоспитанию ученика.

Своим поведением на занятиях — точностью, аккуратностью и требовательностью — тренер создает обстановку, располагающую к внимательной, серьезной и вдумчивой работе; он внушает ученикам, что их спортивные успехи будут зависеть от тщательного изучения техники и тактики боя, от упорства и настойчивости в тренировке. Занятия должны быть интересными, содействующими активности и рабочему настроению учеников.

Основа воспитания воли боксера — его коммунистическая нравственность, ясность целей, которые он перед собой ставит, его убежденность в том, что его деятельность полезна не только ему лично, но и всему коллективу, обществу. Целенаправленная, принципиальная, деятельная и стойкая воля может воспитываться только на основе высокой сознательности учеников. Воспитывать сознательность — важнейшая задача тренера. Только при этом условии оправдают себя отдельные педагогические приемы, направленные на укрепление воли, развитие способности к волевым усилиям.

В воспитании волевых усилий боксера необходима постепенность, подводящая учеников к сложным упражнениям, требующим больших усилий воли.

Воспитанию способности боксера к волевым усилиям отлично способствуют упражнения в условном бою. Этими упражнениями технические навыки боксера закрепляются в условиях боя.

Основным средством, с помощью которого проверяются и воспитываются волевые качества ученика, проявляющиеся в действии, служит вольный бой с партнером. Тренер должен ставить перед боксерами самые различные тактические задачи, которые боксеры должны самостоятельно разрешать в вольном бою.

Поставив перед боксером те или иные тактические задачи, тренер как бы обязывает его к волевым усилиям. Внимательно наблюдая за волевой стороной действий боксера в вольном бою, тренер должен замечать и оценивать, достаточно ли внимательно боксер ведет бой, понимает ли он обстановку, удачно ли выбирает средства техники, не заторможены ли его действия страхом и боязнью.

Делая замечания во время боя, тренер побуждает боксера к уверенным, смелым и решительным действиям.

Воспитание способности боксера к волевым усилиям в самых различных условиях боя на ринге — постоянная задача тренера не только в курсе начального обучения, но и на всем последующем пути спортивного совершенствования боксера.

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРА

Обучение боксера строится на основе установленных в советской педагогике дидактических принципов: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности. Дидактические

принципы неразрывно связаны друг с другом.

Осуществляя эти принципы, выражающие основные требования, предъявляемые к педагогическому процессу, тренер получает возможность правильно организовать свою педагогическую работу и с меньшими усилиями и более успешно вооружать учеников специальными знаниями и навыками.

Усвоение учебного материала должно быть **сознательным**, осмысленным. Ученик должен понимать и ясно представлять себе смысл и содержание изучаемого материала, его значение для практики.

На первых же занятиях следует ознакомить занимающихся с задачами, которые ставятся перед ними в курсе обучения для достижения поставленной цели — высоких спортивных результатов в боксе. Осознание этой цели и поставленных задач, сознательное отношение к обучению и тренировке обеспечат успех спортивной деятельности каждого боксера и всего коллектива в целом.

Тренер постоянно должен воспитывать у занимающихся способность сознательно и критически воспринимать изучаемое, увязывать его с практикой.

Тренер не может быть простым передатчиком знаний и навыков. Он должен так строить обучение и тренировку, чтобы развить у воспитанников способность самостоятельно и правильно разбираться во всех вопросах, связанных со спортивной практикой. Знания, излагаемые тренером, должны быть систематизированы в логической взаимосвязи.

Боксеры, воспитанные на основе сознательного усвоения изучаемого материала, получившие систематизированные знания и навыки, способны самостоятельно и с успехом строить свою тренировку, ставить в ней определенные задачи и решать их рациональными, сознательно избранными средствами.

Разучивая какой-либо удар, защиту или контрудар, тренер разъясняет занимающимся, чем рационально данное движение, указывает его место в общей классификации боевых средств, его связь с другими боевыми средствами. Например, разучивая прямой удар левой в голову, необходимо противопоставить этому удару определенные виды защиты, указав при этом, как выбирать контрудары в соединении с той или иной защитой.

Разобравшись в том, как надо применять приемы защиты против изучаемого удара, занимающиеся в дальнейшем сами легко будут находить нужные для себя боевые средства. Таким образом, тренер открывает занимающимся путь к технической разносторонности в бою.

Сознательному использованию технических средств бокса в бою способствует изучение и боевой тактики. Показывая какой-либо удар или защиту, тренер объясняет занимающимся, как технически правильно выполнить данный прием и как его тактически использовать в бою. Примерами из боевой практики выдающихся советских мастеров бокса можно особенно иллюстрировать изучаемые приемы.

Необходимо, чтобы ученики все общеразвивающие и специальные упражнения воспринимали сознательно; они должны знать педагогическую цель каждого упражнения.

Предлагая ученикам гимнастическое упражнение, тренер разъясняет его значение и указывает методику использования для воспитания нужного качества.

В ходе занятий тренер обязательно проверяет, насколько занимающиеся разобрались в изучаемых приемах и действиях, правильно ли поняли задание, умеют ли объяснить и обосновать свои действия.

Сознательное и активное усвоение средств бокса позволит занимающимся целеустремленно и успешно использовать в спортивной практике полученные знания и навыки.

Для успешного изучения бокса существенное значение имеет **наглядность** обучения. Если в обучении и тренировке правильно применен принцип наглядности, занимающиеся получают живое представление о боевых средствах бокса и тем самым легче и правильнее воспроизводят их. Наглядность необходима не только для изучения спортивной техники и тактики, но и при изучении истории бокса, судейства по правилам боя и т. п.

Тренеру следует широко использовать различные формы наглядного обучения и тренировки, чтобы создать у занимающихся правильное представление об изучаемом предмете.

К основным формам наглядного обучения и тренировки относятся: а) показ техники, б) изучение техники по кинокольцовкам, в) изучение кинограмм, г) просмотр учебных и хроникальных фильмов, д) посещение соревнований, е) использование учебных плакатов, ж) просмотр художественных фильмов, где показывается бокс, з) посещение спортивных музеев и выставок, и) совместная тренировка с мастерами и др.

Показ служит основным средством наглядного обучения и технического совершенствования на занятии. Объяснение всегда нужно сочетать с выразительным практическим показом.

Тренер должен отлично демонстрировать как отдельные элементы техники, так и законченные действия. Показ должен быть четким и точным. Показывать, как выполняется тот или иной элемент (или действие), надо несколько раз.

Все демонстрируемые движения и действия должны быть именно такими, какими они бывают в условиях боя. Например, изучая какой-либо удар, ученик должен получить правильное представление о его структуре, т. е. об исходном положении, из которого наносят удар, о форме движения, о последовательном сочетании элементов движения в целостном действии, о характере усилий для выполняемого удара, о фиксации удара на цели, о движениях тела, необходимых, чтобы сохранить равновесие после удара. Чтобы каждый изучаемый удар или другой элемент техники воспринимался не изолированно, а во взаимной связи с другими действиями, тренер указывает ученикам, какие действия могут следовать за разученным, как сочетается разученное движение с последующим.

Во всех случаях вначале следует показывать целостное, законченное действие. Только после того, как ученики получат правильное представление об ударе в целом, тренер обращает их внимание на детали, имеющие существенное значение в технике данного движения. Обучая однократным движениям (ударам и

защитам), не следует расчленять их на отдельные фазы. Расчленять можно только слитно чередующиеся однократные движения (серии ударов, ответные удары, наносимые из положения защиты, и т. п.).

Чтобы выработать у занимающихся правильные технические навыки, тренер, замедленно показывая движения удара или защиты, должен воспроизводить такую форму движения удара, какой она бывает в условиях действительного боя.

Наглядные пособия значительно содействуют успеху обучения и тренировки. Тренер обязан позаботиться о том, чтобы были приобретены необходимые наглядные пособия.

Наиболее простые и доступные наглядные пособия — учебно-методические плакаты, содержание которых относится к самым различным разделам спортивной работы. На плакатах могут быть показаны история бокса, техника, классификация боевых средств, судейство, правила боя и т. п.

Важным наглядным пособием для изучающих технику бокса служат кинограммы. Кинограмма состоит из ряда последовательно расположенных кадров, взятых из киноплёнки, зафиксировавшей движение какого-либо удара, защиты и т. п. Ценность кинограммы как учебно-наглядного пособия в том, что она дает возможность получить точное представление о положениях тела в отдельных фазах общего слитного движения, выполненного определенным боксером в своей боевой или учебной практике.

Имея в своем распоряжении кинограммы боевых приемов в исполнении лучших мастеров бокса, тренер может успешно использовать эти кинограммы для теоретического анализа, помогая ученикам детально разобраться не только в технике выполнения изучаемых приемов, но и в целесообразности или нецелесообразности применения того или иного приема в моменты боя, показанного на кинограмме.

Большую пользу в изучении спортивной техники приносят просмотры кинокольцовок. Кинокольцовки — особый вид наглядного пособия, представляющий собой отрезок киноплёнки, склеенной в кольцо. На плёнке снято спортивное упражнение или технический прием мастера спорта.

Зафиксированное на кинокольцовке движение спортсмена неоднократно повторяется в проекции на экране. Это дает возможность занимающимся детально изучить все особенности техники того или иного приема в исполнении мастера. Используя кинокольцовки, можно изучать самые различные боевые средства.

Средства кинематографа также необходимо широко использовать в обучении и тренировке. В любом клубе можно организовать просмотры кинохроники, посвященной состязаниям по боксу, учебных фильмов по боксу и, наконец, художественных фильмов, затрагивающих темы бокса.

Просмотры могут принести занимающимся большую пользу. Например, организовав просмотр хроники состязаний, тренер, предварительно ознакомившись с содержанием картины, может комментировать ее, обращая внимание занимающихся на моменты, относящиеся к технике и манере боя мастеров. Тренер может связывать просмотры с беседами о тактике и стиле в боксе, положительных и отрицательных сторонах ведения боя различными боксерами и с другими вопросами, относящимися к спортивной практике.

Значительно содействует спортивным успехам начинающих боксеров посещение крупных соревнований. Наблюдая за боями квалифицированных боксеров, молодежь получает представление о подлинном мастерстве в боксе. Впечатления о боевом поведении мастеров бокса дадут новичку большой материал для размышлений о путях к мастерству, заставят его подумать, критически пересмотреть собственную манеру боя. Тренер должен помочь ученику разобраться в полученных им впечатлениях.

Начинающему боксеру полезно также присутствовать на тренировках мастеров бокса, где он сможет найти много ценного, раскрывающего ему пути к мастерству, или тренироваться вместе с мастерами. Совместная тренировка с мастерами будет побуждать его к разумному подражанию и содействовать воспитанию качеств, присущих мастерам.

Обучение и тренировка должны побуждать занимающихся к **активности**. Успех каждого спортивного коллектива зависит от дружной совместной работы. Активность не возникает случайно. Никакой, даже самый квалифицированный, тренер не сможет добиться активного отношения учеников к занятиям, если он не будет жить одной жизнью с коллективом. Лишь когда занимающиеся почувствуют в тренере настоящего руководителя, полностью отдающего свои силы интересам коллектива, когда они ощутят его настоящее внимание к себе, тренер найдет в учениках верных и активных помощников.

Большую роль в успешной работе коллектива играет актив секции, выбираемый самими занимающимися. Руководя активом и опираясь на его помощь, тренер воспитывает дружный и спаянный коллектив.

В каждом занятии тренер должен стараться пробуждать у занимающихся интерес к изучаемому материалу, стимулируя и активизируя их работу. Для этого на уроке он внимательно наблюдает за ними и постоянно контролирует, насколько внимательно и активно относится каждый к предлагаемым заданиям. Переходя от одной пары к другой, тренер видит, правильно ли занимающиеся поняли задание, активно ли и с интересом выполняют упражнения. Делая соответствующие указания, тренер помогает ученикам разобраться в задании, направляет работу по правильному пути. Ободряя и заинтересовывая обучаемых, тренер вызывает у них стремление как можно лучше усвоить содержание урока.

Тренер обязан привлекать к активной работе всех занимающихся, уделяя внимание каждому из них. Нельзя увлекаться работой с каким-либо одним способным учеником. Если тренер занимается лишь с двумя-тремя боксерами, а остальным дает лишь случайные задания, предоставляя их целиком самим себе, интерес к занятиям падает.

Отрицательная сторона занятий с группой, составленной из боксеров различной квалификации, заключается в том, что предлагаемые задания не могут быть общими для всех и, занимаясь с неоднородным по подготовленности составом, тренер часто обращает основное внимание на более подготовленных.

Необходимо правильно и стройно организовывать занятия и укомплектовывать учебно-тренировочные

группы примерно *одинаковыми* по степени подготовленности учениками.

В групповом обучении задания в уроке должны быть *общими* для всех и направленными на достижение общей цели.

Число занимающихся на уроке должно быть таким, чтобы тренер смог уделить достаточно внимания каждому ученику.

Большую роль в воспитании активности играют задания на уроке, требующие *самостоятельной* работы занимающихся. Самостоятельное задание может быть, например, таким: определить все виды защит и контрударов, соединенных с ними, против какого-либо одного из атакующих ударов; совершенствовать средства защиты в попеременных упражнениях с партнером. Давая такое задание, тренер не должен в то же время забывать о своей руководящей роли; он обязан, например, если ученики сами не могут найти необходимые защиты или пользуются одними и теми же, указывать на другие возможные защиты против данного удара.

Задания для самостоятельной работы должны быть основным методическим приемом тренера в период обучения, когда занимающиеся уже достаточно овладеют основами техники бокса.

В упражнениях, направленных на усвоение технических средств бокса, следует разучивать приемы в парах, свободно передвигающихся по залу. Этим тренер избежит схематизма и механического усвоения занимающимися техники.

В активном, любознательном отношении учеников к учебному материалу выражается стремление их творчески подойти к усвоению приема. Эту активность следует всячески поощрять.

Активность боксера, воспитанная в обучении и тренировке,— залог его успеха в дальнейшей спортивной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс должен быть **систематичным и последовательным**. Все виды и разновидности ударов, защит и другие средства бокса изучаются в определенной рациональной последовательности.

Если курс обучения излагается стройно и последовательно, занимающиеся получают систематизированные знания, усваивая в определенном порядке основные элементы техники и тактики бокса. Последовательно включаемые в занятия общеразвивающие и специальные упражнения способствуют всестороннему физическому развитию боксера.

В обучении и тренировке необходимо постепенно вести занимающихся от простого учебного материала к более сложному.

Важнейшее условие планирования курса обучения и тренировки заключается в том, что в занятиях последующее всегда основывается на предыдущем и предшествующее укрепляется последующим.

Опыт педагогической работы советских тренеров показывает, что обучение технике лучше всего начинать с передвижений в боевой стойке. «Поставить боксера на ноги» — значит выработать у него умение легко передвигаться, сохранять направление боевой стойки, рассчитывать время и дистанцию. Все это служит основой для выработки всех последующих навыков техники защиты и нападения.

Обучение ударам лучше всего начинать с прямых ударов. Изучение дисциплинирует начинающего, направляя его внимание на техническую сторону боя. Далее изучаются боковые удары и удары снизу. По мере того как будут усвоены эти виды ударов, их сочетают в двойных ударах и ударах сериями. Овладев прямыми ударами, можно слитно и последовательно сочетать их между собой, нанося двойные удары. Изучив боковые удары, можно их комбинировать в атаках с прямыми. Усвоив удары снизу, можно переходить к изучению ударов сериями, сочетая различные удары.

Сначала надо всесторонне изучить один удар, усвоить наиболее легкие виды защиты от него и возможные при данной защите контрудары. Только после того как будет тщательно изучен тот или иной удар (после совершенствования его в условном бою с партнером и закрепления приобретенных навыков в вольном бою в различных тактических положениях), начинают разучивать новые удары и защиту.

Специальные подготовительные упражнения следует подбирать так, чтобы они помогали боксеру овладевать техникой боевых приемов.

Общеразвивающие упражнения используют во время обучения и тренировки для развития у занимающихся быстроты, ловкости, силы, выносливости и поддержания общей тренированности; эта задача осуществляется на всех этапах обучения и тренировки, причем упражнения подбираются в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся.

Содержание и методы обучения и тренировки должны быть **доступными** для занимающихся. Занятия боксом привлекают спортсменов самого различного возраста и подготовленности как в физическом развитии, так и в спортивной квалификации. Поэтому в учебно-тренировочной работе нужно по-разному подходить к различным по составу и подготовленности группам занимающихся, по-разному подбирать учебный материал, изучать его, устанавливая физическую нагрузку в упражнениях.

Что может быть понятно взрослому, не всегда доступно подростку. Подготовленный боксер легко усвоит сложный боксерский прием, который еще труден новичку. Организм тренированного спортсмена легко выдерживает большую физическую нагрузку, в то время как эта же нагрузка непосильна для нетренированного.

Единая спортивная классификация по боксу, подразделяющая боксеров на спортивные разряды, возрастные группы и весовые категории, уравнивает соотношение сил участников соревнований; определенная правилами продолжительность боя различна для разных разрядов и возрастных групп. Все это — прямое выражение принципа доступности.

Комплектуя учебно-тренировочные группы и определяя содержание и методику занятий с ними, тренер

исходит из Единой спортивной классификации и учета возраста занимающихся.

Тренер должен стремиться подбирать в одну группу учеников примерно одинакового возраста и одинаковой подготовленности. В противном случае он не сможет дать учебный материал, одинаково доступный всем занимающимся. Каждую учебную и тренировочную группу должны объединять общность интересов и относительно одинаковый уровень возможностей обучаемых.

Доступность изучаемого материала тесно связана с тем, насколько последовательно и систематично построен курс обучения. Тот или иной элемент техники, например защита шагом в сторону с поворотом, который легко усвоят ученики в конце курса обучения, окажется не доступным для них, если обучать ему преждевременно, до того, скажем, как занимающиеся научатся легко и непринужденно передвигаться по рингу.

Доступность предлагаемого материала может зависеть и от того, насколько физически развиты и подготовлены ученики; отдельные упражнения могут оказаться непосильными по нагрузке, если занимающиеся не приобрели достаточной выносливости или силы и быстроты. Поэтому тренеру в обучении всегда нужно постепенно переходить от простого к более сложному, от легкого к более трудному.

Тренер должен заботиться о том, чтобы изучаемый материал был **прочно** усвоен занимающимися. Бой на ринге сложен и характеризуется быстрой сменой обстановки; все внимание боксер сосредоточивает во время боя на тактической стороне своих действий. Чтобы боксер мог контролировать, насколько верны его действия, ему необходимо обладать правильно и прочно усвоенными навыками. Все способы ударов, защит, сочетаемых с контрударами, применяемые в бою в зависимости от тактических задач боксера, должны быть в ходе обучения и тренировки усвоены прочно. Только при этом условии движения боксера во время боя будут рациональны и технически точны и ему не нужно будет чрезмерно напрягать внимание, чтобы контролировать их технику. Только тогда боксер сможет уверенно и ловко действовать в бою, а его боевые движения будут экономны и эффективны.

Прочные навыки вырабатывают, многократно повторяя упражнения и приемы. Имеется в виду не простое зазубривание шаблонных движений, а осмысленное повторение движений в самых разнообразных тактических условиях. Когда боксер осознает, насколько широко он сможет применять приобретенные им навыки непосредственно в бою, его боевые действия станут более разнообразными. Например, неверно было бы, изучая боковой удар правой в голову, ограничиваться только одним, раз навсегда установленным стандартом. Разнообразные тактические возможности в бою изменяют и техническую структуру этого удара. В частности, вопрос о том, под каким углом нужно наносить удар, решается положением тела противника. Этот удар можно наносить и в строго горизонтальной плоскости, и по наклонной линии снизу вверх, и сверху вниз, и сильно согнутой в локте рукой, и почти выпрямленной.

Чтобы прочно усвоить и усовершенствовать боевые навыки, боксеру следует часто повторять изучаемые движения в различных упражнениях. Эти упражнения придадут движениям боксера определенные, нужные ему качества. Например, разучивая какой-либо удар, боксер в первую очередь усваивает правильную форму движения удара, вырабатывает его силу и точность в упражнениях с мешком и другими боксерскими снарядами.

Упражняясь с партнером, боксер учится тактически использовать удар.

В вольном бою боксер объединяет все разученные ранее боевые средства, упражняется в них. Именно здесь навыки боксера проверяются и закрепляются непосредственно в боевой обстановке.

Все вводимые в вольный бой новые элементы техники предварительно закрепляются и совершенствуются в условном бою, для которого боевые средства избирает тренер. Ограничивая действия боксеров в условном бою, тренер дисциплинирует боевые действия своих учеников, направляет их внимание на техническую сторону боя и предупреждает возможные ошибки.

По мере того как занимающиеся будут приобретать новые навыки, вольный бой постепенно усложняется новыми боевыми средствами. В конечном итоге он должен объединить в себе весь пройденный в результате обучения комплекс боевых средств боксера.

Тренер основное внимание направляет на то, чтобы его ученики приобрели правильные и прочные навыки. Но это может быть достигнуто только в том случае, если прочны и знания учеников. Занимающиеся должны иметь достаточно полное представление о боксе в целом, о методах тренировки, о правилах, о тактике бокса и т. д. Только тогда ученики будут осмысленно и целеустремленно работать над отдельными элементами техники, воспринимать их не изолированно, а в общей связи со всем учебным материалом.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОКСА

В практических занятиях по боксу тренер широко пользуется различными методическими приемами. Чем выше педагогическое мастерство тренера, тем разнообразнее его методические приемы. Они помогают с меньшими усилиями добиваться лучших результатов в усвоении спортивной техники занимающимися. Методические приемы обучения и тренировки возникли и усовершенствовались в практике педагогической работы тренеров и были обобщены и приведены в определенную систему. Наиболее употребительны из них следующие:

- 1) групповое усвоение приема под общую команду тренера в одношереножном строю (без партнера),
- 2) групповое усвоение приема под общую команду тренера в двухшереножном строю (с партнером),
- 3) самостоятельное усвоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке,
- 4) условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров,

- 5) условный бой с широкими технико-тактическими задачами,
- 6) вольный бой (бой без ограничения действий партнеров).

ГРУППОВОЕ УСВОЕНИЕ ПРИЕМА ПОД ОБЩУЮ КОМАНДУ ТРЕНЕРА В ОДНОШЕРЕНОЖНОМ СТРОЮ (БЕЗ ПАРТНЕРА)

Этот методический прием применяется в первоначальной подготовке молодых боксеров на первых уроках курса обучения.

Первое практическое знакомство занимающихся с техникой бокса начинается с их попыток усвоить элементарные боевые положения и движения боксера. Сюда относятся правильное положение кулака, боевая стойка, элементы передвижения боксера, боевые движения ударов и защиты.

Прежде чем боксеры усвоят указанные положения и движения с партнером, они должны тщательно усвоить их без партнера, который на первых порах обучения только помешал бы начинающим боксерам сосредоточить свое внимание на координации того или иного боевого положения или движения.

Усвоение координационных основ боевых движений происходит в одношереножном разомкнутом строю, где занимающиеся, не мешая друг другу, выполняют под общую команду тренера элементы техники. И только тогда, когда тренер убеждается, что ученики правильно овладели координацией данного элемента техники, он разрешает им усваивать этот элемент в упражнениях с партнером. Тем самым тренер исключает возможность возникновения или закрепления ошибок в выполнении основных боевых движений при дальнейшем их повторении параллельно с изучением новых приемов и действий.

ГРУППОВОЕ УСВОЕНИЕ ПРИЕМА ПОД ОБЩУЮ КОМАНДУ ТРЕНЕРА В ДВУХШЕРЕНОЖНОМ СТРОЮ (С ПАРТНЕРОМ)

Первоначальное усвоение боевого приема с партнером происходит в двухшереножном разомкнутом строю, где одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая — защищающейся.

Здесь тренер впервые знакомит занимающихся с боевыми дистанциями и учит усваивать их, измерять рукой и шагом, а потом — на глаз и сохранять нужное расстояние до партнера при шагах вперед и назад, выполняемых под общую команду.

Обучая наносить атакующий удар и защищаться от него, тренер общей для всех командой исключает момент внезапности, чем облегчает возможность своевременно и правильно выполнить прием защиты, сохранить правильную форму движения и нужное расстояние до партнера.

Боевые приемы под общую команду тренера изучаются только в начале группового обучения. Это нужно для того, чтобы тренер мог предъявлять занимающимся общие, типовые требования. В дальнейшем ученики должны овладевать боевыми приемами в условиях, приближенных к боевым.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ УСВОЕНИЕ ПРИЕМА ПО ЗАДАНИЮ ТРЕНЕРА В ПАРАХ, СВОБОДНО ПЕРЕДВИГАЮЩИХСЯ ПО ЗАЛУ, ПЛОЩАДКЕ

Когда занимающиеся уже достаточно правильно владеют координацией основных боевых движений и умеют рассчитывать дистанцию, передвигаясь перед партнером, тренер может давать упражнения, в которых боксеры самостоятельно изучают и применяют заданный прием.

Предшествующая этим упражнениям техническая подготовка дает возможность обучаемым избегать общих, элементарных ошибок, а тренеру не расходовать время на их исправление.

Прежде чем дать занимающимся какой-либо боевой прием для самостоятельных упражнений, тренер должен точно продемонстрировать его, раскрыть его техническую структуру и указать на тактические возможности применения этого приема в бою.

Для самостоятельных упражнений в приеме тренер отводит от 3 до 5 минут, в зависимости от сложности приема, и определяет, кто из партнеров будет атаковать, а кто защищаться.

Занимающиеся упражняются, передвигаясь по залу или площадке в условиях, сходных с боевой обстановкой.

Тренер, наблюдая за упражняющимися, направляет действия партнеров и делает им необходимые указания о темпе, направлении, амплитуде движения и т. п.

УСЛОВНЫЙ БОЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ КОНКРЕТНЫМ УЗКИМ ЗАДАНИЕМ ДЕЙСТВИЯМИ ПАРТНЕРОВ

Когда тренеру нужно сосредоточить внимание занимающихся на каком-либо конкретном техническом приеме, он дает им задание совершенствоваться в выполнении этого приема в боевых условиях, не отвлекаясь на другие действия.

В таком случае действия одного партнера ограничиваются только одним атакующим ударом, а действия другого заключаются в каком-либо способе защиты от данного удара или в контрударе, соединенном с этим

способом защиты.

Конкретное узкое задание в условном бою можно давать в первоначальном обучении новичков и в тренировке квалифицированных боксеров, когда требуется, тщательно упражняясь, в совершенстве овладеть каким-либо техническим приемом.

Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и тренировки и содействует технической подготовке боксера. Он всегда применяется в естественных, сходных с соревновательным боем, условиях; в этом упражнении партнеры свободно передвигаются друг перед другом на ринге, площадке или в зале.

Атакующему в условном бою обычно предоставляется право действовать атакующим ударом внезапно, но не злоупотребляя силой.

УСЛОВНЫЙ БОЙ С ШИРОКИМИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМИ ЗАДАЧАМИ

Этот методический прием считается одним из основных для технического совершенствования боксера. Действия партнеров в таком бою обусловлены более широкими заданиями, однако они всегда бывают конкретными, имеющими целью совершенствовать боксера в определенном направлении.

Условный бой с широким заданием обычно состоит из двусторонних действий партнеров: каждый имеет право и атаковать, и защищаться, и контратаковать. Например, в условном бою может быть задание на действия исключительно в ближнем бою, с тем чтобы партнеры близко соприкасались друг с другом и не разрывали ближней дистанции. Оба партнера получают здесь возможность широко пользоваться различными ударами, защитой и совершенствоваться в умении вести ближний бой.

Другим заданием в условном бою может быть бой на средней дистанции с предоставлением обоим партнерам права наносить самые различные удары только левой рукой, а правой лишь прикрывать голову и туловище, выполняя этим различные способы защиты.

Условный бой с широким заданием дается обычно по раундам (до восьми в одном тренировочном занятии). В таких боях не только совершенствуют техническое мастерство боксера, но и развивают его специальные качества — специальную выносливость, быстроту и ловкость.

ВОЛЬНЫЙ БОЙ (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ ПАРТНЕРОВ)

В отличие от условного вольный бой состоит в произвольных действиях партнеров и не ограничивается каким-либо условием, кроме выполнения требований официальных правил ведения боя.

Здесь обоим партнерам предоставляется полная возможность действовать по собственному усмотрению и творчески подходить к решению различных тактических задач и построению боя в целом.

Вольный бой — основное упражнение, в котором боксер самоопределяется и вырабатывает собственную манеру боя.

В зависимости от задач, которые боксер ставит перед собой в вольном бою, последний может быть и очень интенсивным, и очень легким, но боксер всегда должен стремиться к тому, чтобы бой был искусным и творчески содержательным.

В отдельных случаях, когда тренер считает необходимым проверить состояние тренированности боксера непосредственно в боевых условиях, он может предложить ему провести с партнером полный трехраундный бой.

Такой бой не должен быть грубым, силовым: грубый бой, силовой обмен ударами не имеет тренирующего значения, никакой пользы боксеру не приносит, а лишь заставляет его непроизводительно затрачивать энергию.

Установкой в тренировочном бою всегда должно быть искусное обыгрывание партнера, умение обыграть его по очкам, пользуясь разнообразной техникой и гибкой тактикой.

Такие бои приносят определенную пользу боксеру, придают ему уверенность в своих силах и способностях.

При ведении вольного боя следует принимать все меры предосторожности, чтобы не получить повреждения. Защитная маска, на зубник, твердый бандаж, бинты и тяжелые тренировочные перчатки — обязательное снаряжение тренирующегося боксера.

ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА БОКСА

Урок — основная форма организации занятий с начинающими боксерами. Систематические занятия с постоянной группой, проводимые на основе твердого расписания, дают возможность планомерно решать задачи физического, волевого и нравственного воспитания молодых спортсменов, осуществлять их спортивную подготовку.

Каждое занятие бывает направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее.

Занятия, направленные на изучение техники, должны проходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, помогающих участникам сосредоточить внимание на учебных задачах, особенно на технике выполнения изучаемых приемов.

Однако, чтобы занимающиеся при выполнении боевых упражнений не были излишне напряжены и скованы из-за боязни получить сильный удар, необходимо периодически разрешать им пользоваться как легкими ударами (в парах одинакового веса), так и ударами средней силы (в парах с более тяжелым партнером).

Учебное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (рис. 118).

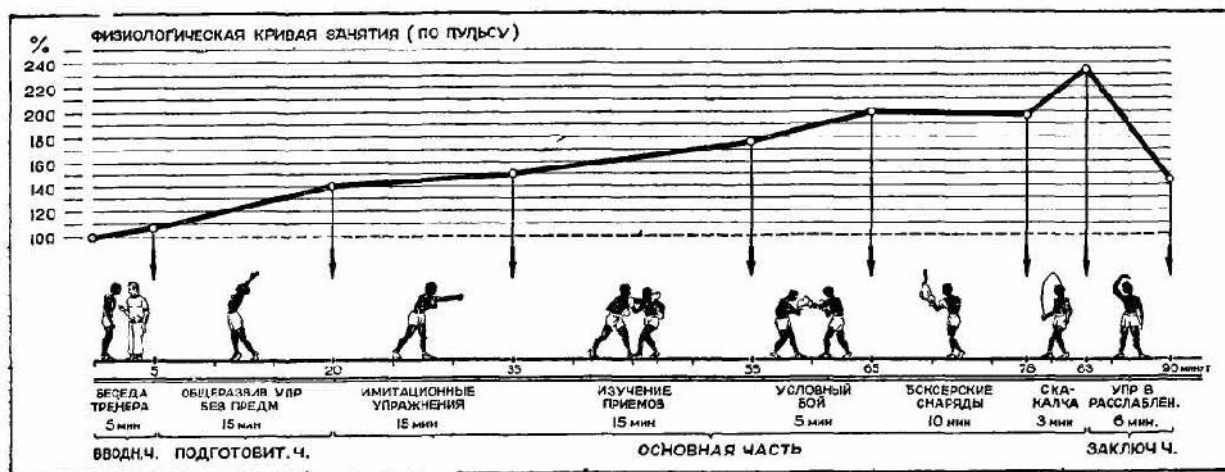


Рис. 118. Схема примерного урока по боксу

В **вводной части** тренер объясняет ученикам задачи занятия, указывает на технические и тактические особенности ударов и способов защиты, которые предстоит изучить на данном занятии, а также на тактические возможности использовать в состязаниях данные удары и виды защиты. Продолжительность вводной части 5—10 минут.

Подготовительная часть содержит общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, выполняемые одновременно всей группой на месте или при ходьбе по кругу. Эти упражнения имеют целью развить у занимающихся силу, гибкость, правильную координацию движений.

Чтобы подготовить учеников к усвоению специфических боксерских движений в основной части занятия, тренер проводит с ними имитационные боксерские упражнения, построенные на передвижениях, одиночных и двойных ударах, различных видах защиты. Эти упражнения также выполняют всей группой одновременно при ходьбе по кругу.

Подготовительная часть обычно заканчивается упражнением в «бою с тенью», в котором занимающиеся произвольно используют все известные им средства техники. Тренер, наблюдая за боксерами, добивается выработки ими правильного, экономного и рационального стиля движений, структурно основанного на типовой технике.

Продолжительность подготовительной части — до 20 минут, в зависимости от задачи урока.

Основная часть начинается с разучивания техники ударов и защиты. Для этого занимающиеся, построенные тренером в разомкнутую колонну, выполняют по его указанию движения ударов и защиты без партнера, стараясь овладеть правильной формой изучаемого движения.

Наблюдая за выполнением этих упражнений, тренер добивается, чтобы ученики правильно усвоили то или иное боевое движение, как основу для выработки технического навыка.

Когда занимающиеся правильно усвоят движения удара и защиты, тренер строит их в две шеренги, лицом друг к другу, для упражнений в атаке (разученным ударом) и защите от нее; упражнение делают в перчатках. Тренер устанавливает, какая шеренга будет атаковать и какая защищаться.

К атакующим предъявляется требование рассчитывать дистанцию действия своих ударов и сохранять точную форму движения.

Чтобы облегчить партнеру защиту, атакующий должен наносить удары вначале замедленно, но точно направлять их в цель. Когда партнер научится своевременно защищаться, атакующий может наносить удары в более быстром темпе.

Защищающийся должен научиться в этом упражнении применять защиту в момент атаки партнера, экономно рассчитывать амплитуду защитного движения и расстояние до партнера, стараясь не напрягаться и правильно выполнять защитное движение. В конце защитного движения необходимо принимать удобное исходное положение для ответных ударов (контрударов).

Затем разучивают способы защиты в парах, свободно передвигающихся по залу (при односторонней атаке).

Когда занимающиеся усвоят технику данного вида защиты, тренер предлагает им наносить в соединении с этой защитой определенные ответные и встречные удары (контрудары).

После этого, чтобы закрепить навыки в атаке и защите, тренер использует упражнения в условном бою.

Распределяя занимающихся по парам, тренер разрешает им вести легкий бой, свободно передвигаясь по залу. Действия занимающихся ограничиваются материалом занятия, т. е. разученным атакующим ударом и защитой от него, соединенной с усвоенными контрударами. Партнеры могут атаковать друг друга по очереди или одновременно, в зависимости от того, насколько они подготовлены. Но во всех случаях тренер не должен допускать, чтобы занимающиеся небрежно выполняли технические приемы, чем закрепляли неправильные

технические навыки и грубую манеру боя.

После упражнений с партнерами переходят к упражнениям в ударах по мешку и груше, к упражнениям со скакалкой и набивным мячом.

Продолжительность основной части урока — 50—60 минут.

Заключительная часть содержит упражнения, имеющие задачей успокоить деятельность организма занимающихся. Здесь используются упражнения в расслаблении мышц, спокойная ходьба по кругу и др.

Урок заканчивается построением в шеренгу и организованным уходом учеников из зала. Перед тем как отпустить боксеров, тренер делает заключение о прошедшем занятии, обращая внимание группы на текущие задачи обучения и делая замечания некоторым ученикам относительно их поведения на уроке или положительных и отрицательных сторон в усвоении ими спортивной техники и тактики бокса.

Продолжительность заключительной части — 5—7 минут.

Все занятие продолжается около 90 минут (считая и короткие перерывы между отдельными видами упражнений).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРА-НОВИЧКА

В основу методической разработки примерного курса подготовки боксера-новичка положен принцип систематического, последовательного усвоения боевых приемов бокса, перехода от простых действий к более сложным и постепенного обобщения их в боевой практике.

Практическая часть курса

Основные положения боксера	Прямые удары	Удары снизу	Боковые удары	Бой на различных дистанциях	Подготовка к соревнованиям
Боевое положение кулака Боевая стойка	Атаки прямыми ударами левой и правой рукой в голову и туловище	Атаки ударами снизу левой и правой рукой в голову и туловище	Атаки боковыми ударами левой и правой рукой в голову и туловище	Ведение боя на дальней дистанции: нанесение прямых ударов с шагом вперед, различной силы в зависимости от тактического замысла; особенности защиты от этих ударов и проведение контрударов, изучение приемов маневрирования для сохранения дальней дистанции. Ведение боя на средней дистанции: особенности сближения, атак, защиты и контратак; удержание дистанции и выход из нее. Ближний бой: вход в ближний бой, ведение боя, выход из него.	Обучение начинающих боксеров подготовке к соревнованиям. Совершенствование усвоенных технических приемов. Выработка умения пользоваться в вольном бою усвоенным комплексом технических приемов, сочетать отдельные виды защит и ударов в атаках и контратаках. Развитие специальных качеств для боя на ринге.
Передвижения по рингу	Защита от прямых ударов: подставкой уклоном, отбивом и уходом	Защита от ударов снизу подставкой и уходом	Защита от боковых ударов подставкой уклоном и уходом		
Боевые дистанции: дальняя, средняя, ближняя	Прямые контрудары в соединении с защитой: подставкой уклоном, отбивом и уходом от прямых атакующих ударов	Применение различных контрударов в соединении с защитой: подставкой и уходом от атакующих ударов снизу	Прямые и боковые контрудары в сочетании с защитой: подставкой, нырком, уклоном и уходом от боковых атакующих ударов		
Общие сведения об ударах, защите и контрударах	Атаки и контратаки двойными прямыми ударами	Атаки и контратаки сериями различных ударов	Атаки и контратаки сериями различных ударов		

Помимо специальных упражнений боксера, тренер в подготовке новичка должен использовать общеразвивающие упражнения (гимнастические и спортивно-вспомогательные), способствующие его всесторонней подготовке. Курс подготовки боксера-новичка состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть курса имеет целью дать занимающимся необходимые для спортсмена знания (см. «Примерный учебный план для секции бокса», стр. 180) и проходит в форме коротких бесед (в вводной части занятия). Могут быть также организованы и специальные теоретические занятия, например беседа врача о самоконтроле, разбор правил соревнований и др.

Практическая часть курса имеет целью заложить основы разносторонней технической подготовки молодого боксера и состоит из шести последовательно проходимых разделов, указанных ниже в таблице. При этом следует учесть, что главное внимание тренер должен обратить на возможно лучшее овладение прямыми ударами и умение защищаться от различных ударов. Умение вести бой на дальней дистанции — главное, чем должен овладеть боксер в своем первоначальном обучении.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ БОКСЕРА

Боевое положение кулака. Практическое изучение бокса начинается с выработки умения сжимать кисть в кулак и сохранять правильное положение кулака при ударе. Это умение необходимо, чтобы правильно наносить удары; оно дает возможность точно фиксировать кулак на цели и тем самым придавать ударам большую действенность.

Тренер показывает наименее уязвимое ударное место на кулаке, образуемое головками пястных костей, предлагает занимающимся придать правильное положение кулаку, запомнить его и в дальнейшем при всех ударах держать кулак именно в этом положении.

Чтобы правильно определить ударное место на кулаке, тренер предлагает занимающимся держать кисть левой руки сжатой в кулак, а правой ладонью надавливать на головки пястных костей, контролируя при этом, правильно ли положение кулака и в какой степени он сжат. Затем следует тем же способом проверить положение кулака правой руки.

На первом занятии тренер обращает особое внимание на то, как важно правильно держать кулак при ударах, чтобы избежать повреждений кисти и не причинять повреждений партнерам в тренировках и противникам в соревнованиях. На всех последующих занятиях в упражнениях с партнерами и со снарядами тренер должен неуклонно требовать, чтобы занимающиеся правильно фиксировали кулак на цели, и приучать их технически точно выполнять удары.

Если с самого начала не приучить боксера правильно фиксировать кулак на цели, то в дальнейшем ему будет трудно перестроиться, и он постоянно будет на соревнованиях получать замечания и предупреждения от судей на ринге.

Боевая стойка. Вначале боевая стойка разучивается статически. Тренер, демонстрируя ее в целом, указывает на положение ног, рук, головы и туловища боксера, анализирует возможные ошибки и добивается, чтобы ученики усвоили правильную стойку на месте.

Передвижения по рингу. Тренер разъясняет, какое значение имеют маневренные передвижения, ставящие боксера в выгодные положения боя на ринге, демонстрирует основные способы передвижений, подчеркивая их характер, анализирует скользящий шаг, указывает, что в передвижении должно участвовать все тело, подчеркивает необходимость сохранять в бою динамическое равновесие.

Вначале занимающиеся усваивают одиночные шаги вперед, назад, влево и вправо. Затем изучают двойные приставные шаги во всех направлениях и, наконец, передвижения слитными скользящими шагами.

Обучая передвижениям, тренер должен развить у занимающихся умение легко передвигаться в боевой стойке, не нарушая правильного положения тела и не напрягая излишне мышцы.

Боевые дистанции. Прежде чем приступить к разучиванию ударов и защит от них, необходимо ознакомить занимающихся с дистанцией действия ударов, наносимых с шагом вперед и без шага вперед.

Дальняя дистанция. Тренер дает определение дистанции и понятие о предельном расстоянии, с которого возможно нанести противнику удар с шагом вперед, показывает, как индивидуально рассчитывать дальнюю дистанцию в зависимости от роста, длины рук и шага.

Для упражнений занимающиеся разбиваются по парам.

В начале изучения измеряется дистанция: занимающийся делает шаг вперед левой ногой и переносит на нее вес тела; из этого положения он достает кулаком вытянутой вперед левой руки до груди партнера, находящегося в положении боевой стойки. Возвращаясь с шагом правой ногой назад в положение боевой стойки, ученик должен постараться запомнить (на глаз) измеренное расстояние.

Чтобы овладеть умением рассчитывать дистанцию в бою, занимающиеся упражняются в передвижениях друг перед другом в боевой стойке. В этом упражнении оба партнера, не искажая правильного положения боевой стойки и сохраняя ее боевое направление (на партнера), стараются сохранять дальнюю дистанцию.

Умение легко передвигаться перед партнером в боевой стойке и рассчитывать при этом время и расстояние до противника необходимо для развития всех навыков в ударах и защите от них.

Средняя и ближняя дистанции. Тренер показывает и объясняет, как рассчитывается расстояние до противника для контрударов и как развивается атака и контратака на средней и ближней дистанциях.

Общие сведения об ударах, защите и контрударах.

Удары. Когда занимающиеся усвоят боевую стойку в движении, тренер знакомит их с классификацией

основных боксерских ударов и с их техникой. Далее он обосновывает тактическое использование различных ударов в бою, указывает места на теле, куда правилами разрешено наносить удары.

Защита. Ознакомив занимающихся с основными видами боксерских ударов, тренер переходит к обзору средств защиты. Он указывает на наиболее уязвимые места на теле и подчеркивает необходимость овладения быстрой и точной защитой — одним из важнейших элементов мастерства боксера.

Контрудары. Тренер знакомит занимающихся с системой контрударов; разъясняет значение контрудара как элемента оборонительных действий, как начала контратаки; показывает, как контрудар органически соединяют с защитой, в сочетании с которой его наносят. Тренер показывает формы контрударов — ответный и встречный удары — и разъясняет, что защитное движение должно быть конечным положением встречного удара и исходным положением ответного.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ

Вначале тренер рассказывает занимающимся об особенностях прямых ударов и их значении в бою на ринге.

Чтобы занимающиеся получили полное представление о возможностях использования прямых ударов, тренер показывает, как наносят и применяют в бою атакующие, встречные и ответные удары. При этом он анализирует технико-тактические особенности прямых ударов: краткость пути кулака к цели, обеспечивающую быстроту и точность; защитное положение тела при ударе, сохраняющее боксеру, наносящему удар, безопасность от встречных ударов противника; особенности одиночных и двойных ударов.

Одиночные прямые удары

Прямой удар левой в голову и защита от него

Прямой удар левой в голову. Как уже говорилось, этот удар наиболее употребителен в бою на ринге, поэтому с него и начинают изучать боксерские удары.

Прямой левой, как и все последующие удары, вначале разучивают без партнера в разомкнутой колонне по четыре или более человек (в зависимости от величины зала и числа занимающихся в группе).

Сперва ученики усваивают координационные основы удара, нанося удары по воздуху.

Назвав удар, показав его быстро и затем медленно, указав на возможности тактического использования удара, тренер предлагает выполнить удар одновременно всем обучаемым под общую команду несколько раз подряд, наблюдая за правильностью их движений. Вначале каждый раз, нанеся удар, занимающиеся должны останавливаться в конечном положении удара, для того чтобы тренер смог проверить, правильно ли они фиксируют свои удары.

Как только тренер убедится, что движение удара выполнено правильно, он переходит к упражнениям без остановки к концу удара, с тем чтобы ученики сами, без особой команды, возвращались назад в боевую стойку.

Руководя выполнением этих упражнений, тренер следит за тем, чтобы занимающиеся излишне не напрягали мышц и сохраняли защитное положение тела, сопровождая удар страховкой от возможного встречного удара, т. е. прикрывая подбородок раскрытой ладонью правой руки.

Координацию движений удара вначале усваивают на месте, а затем в движении с шагом вперед, как в атаке.

После того как движение удара усвоено, занимающиеся начинают изучать защиту от него (в парах).

Защита от прямого удара левой в голову и контрудар. Вначале изучают подставку раскрытой правой ладони, подводя ее к своему подбородку, под кулак бьющей руки партнера. Защиту изучают в парах (в перчатках) сначала в двухшереножном строю, а затем свободно передвигаясь по залу. Один партнер учится атаковать прямым ударом с шагом вперед, другой — защищаться.

Защита уходом назад применима от всех атакующих ударов партнера; защищающийся делает скользящий шаг правой ногой назад, после которого он должен быть готов нанести контрудар атакующему.

Вначале следует усвоить движение защиты без партнера и затем закрепить его, упражняясь в паре с атакующим партнером. В соединении с защитой можно нанести контрудар, поэтому защитное движение надо выполнять так, чтобы оно служило исходным положением для ответного удара.

Условный бой. Когда занимающиеся овладеют техникой удара, защиты и контрудара, необходимо закрепить полученные навыки в боевой обстановке. Ученики, действуя только прямым ударом левой в голову и защитами подставкой и уходом назад, практикуются в умении атаковать, защищаться и наносить контрудары в условиях боя; при этом они должны сдерживать силу ударов.

В приводимой ниже и последующих таблицах дается учебный материал, пользуясь которым тренер определяет задания для условного боя.

Атака	Защита от атаки	Контратака	Защита от контратаки
Прямой левой в голову	Подставка правой ладони	Встречный прямой левой в голову	Подставка правой ладони
То же	Уход назад	Ответный прямой левой в голову	Уклон вправо с подставкой правой ладони и левого плеча

Точность и резкость ударов вырабатываются упражнениями в ударах по мешку, груше, настенной подушке, пунктболу.

Порядок изучения техники прямого удара левой в голову и защиты от него сохраняется и для изучения других средств боксерской техники.

Прямой удар левой в туловище и защита от него

Прямой удар левой в туловище. В изучении этого удара особое внимание уделяют защитному положению тела при ударе (туловище наклонено вперед-вправо, правая ладонь прикрывает голову).

Защита от прямого удара левой в туловище и контрудар. Боксер подставляет под кулак партнера руку, согнутую в локтевом суставе и прижатую к левому боку.

Условный бой. Изученные удары и защиты закрепляют в условном бою. Тренер вначале разрешает занимающимся пользоваться лишь каким-либо одним ударом и защитой, причем один из учеников только атакует, другой защищается, а впоследствии и контратакует. Затем, когда боксеры овладеют этими ударами, тренер усложняет задания, разрешая атакующему пользоваться двумя ударами и произвольно их чередовать, а защищающемуся — применять разные приемы защиты.

Защита от прямых ударов левой в голову и туловище. Отбив влево. Защищающийся отбивом правой ладонью в левую сторону смещает бьющую левую руку партнера с пути к цели.

Атака	Защита от атаки	Контратака	Защита от контратаки
Прямой левой в голову	Уклон вправо	Встречный прямой левой в туловище	Подставка правой ладони или отбив правой ладонью влево
Прямой левой в туловище	Подставка согнутой в локте левой руки	Без контрудара	

Уход назад. Защищающийся, делая шаг назад правой ногой, избегает удара партнера.

Условный удар. Проводят, пользуясь приводимым в таблице материалом.

Атака	Защита от атаки	Контратака	Защита от контратаки
Прямой левой в голову	Отбив правой ладонью влево	Ответный прямой левой в голову или туловище	Уход назад
Прямой левой в голову или туловище	Уход назад	Ответный прямой левой в голову	Уход назад или уклон влево с подставкой левого плеча и правой ладони

Вольный бой. Технику всех изученных выше ударов, защит и контрударов необходимо закрепить в вольном бою.

Тренер направляет вольный бой так, чтобы занимающиеся творчески использовали изученные ранее приемы техники, произвольно, по своему выбору, принимали и осуществляли свои решения.

Хотя вольный бой и ограничивается тем, что в нем разрешается применять только удары и защиты, которые до этого были изучены, занимающиеся уже могут самостоятельно оперировать боевыми приемами и различными способами выполнять задания тренера.

Давая различные задания для вольного боя, тренер обязан требовать от занимающихся организованных действий. Обстановка, в которой происходит вольный бой, должна быть спокойной, чтобы ученики могли быть внимательными и действовать сосредоточенно и без азарта.

Когда занимающиеся усвоят прямые удары левой рукой, научатся атаковать и применять ложные удары, защищаться и контратаковать приемами защиты, тогда вольный бой строится исключительно на атаках и контратаках прямыми ударами левой рукой в голову и туловище и всех пройденных видах защиты от них.

Из действий партнеров должны быть исключены сильные удары, сковывающие боксеров, мешающие им сосредоточивать свое внимание на технической стороне боя.

Вольный бой следует постепенно усложнять, вводя в него новые боевые средства.

Прямой удар правой в голову и защита от него

Прямой удар правой в голову. Тренер рассказывает занимающимся об особенностях тактического использования ударов правой рукой, в частности указывает на то, что правая рука из положения боевой стойки на дальней дистанции проходит довольно длительный путь и поэтому ею трудно пользоваться для ударов так

же часто, как левой.

Он указывает также на необходимость перед ударом правой подготавливать атаку ложными ударами левой руки.

Особое внимание тренер уделяет тому, чтобы устранить замах, сигнализирующий партнеру о начале атаки.

После прямого удара правой (и особенно после промаха) необходимо быстро возвращаться в боевую стойку, чтобы избежать ответного удара партнера.

Защита от прямого удара правой в голову. Подставка левого плеча. Защищающийся должен стараться смягчить силу атакующего удара противника, прикрывая левым плечом подбородок, соединяя подставку с уклоном тела назад и перенося вес тела на правую ногу. Защищаясь плечом, следует также дополнительно страховать подбородок правой ладонью.

Уклон вправо ничем не отличается по характеру движений от такой же защиты, применяющейся от прямого удара левой в голову.

Уход назад, как указывалось выше, применяют от всех атакующих ударов.

Уход вправо боксер делает скользящим шагом, после которого приводит тело в равновесие; после ухода боксер должен быть готов к дальнейшим действиям.

Условный бой. В условном бою совершенствуют атакующие прямые удары правой рукой, защиту от них и контрудары, соединяемые с защитой. Атакующий боксер перед ударом правой должен стремиться раскрыть защиту партнера ложными ударами левой рукой.

Атака	Защита от атаки	Контратака	Защита от контратаки
Прямой правой в голову	Подставка левого плеча	Ответный прямой правой в голову	Уход назад или уклон вправо с подставкой правой ладони и левого плеча
То же	Уклон вправо	Ответный прямой правой в голову	То же
» »	То же	Встречный прямой в туловище	Подставка левой ладони
» »	» »	Ответный прямой левой или правой в голову	Уход назад или уклон вправо с подставкой правой ладони и левого плеча
Прямой правой в голову	Уход вправо	Встречный прямой левой в голову	Подставка левой ладони

Прямой удар правой в туловище и защита от него

Прямой удар правой в туловище. Тактическое назначение этого удара: атаковать после подготовки левой рукой; нанести встречный или ответный удар в контратаке в соединении с той или иной защитой. Как и при прямом ударе правой в голову, во избежание (в случае промаха) ответной атаки партнера быстро возвращаться в боевую стойку.

Защита от прямого удара правой в туловище. Осуществляется *подставкой согнутой левой руки*, которую боксер слегка прижимает к левому боку, преграждая путь кулаку к цели. Чтобы смягчить удар партнера, боксер отстраняет тело назад, а вес его переносит на правую ногу.

Уход назад делается так же, как и от удара в голову.

Условный бой. Перед атакой прямым ударом правой в туловище занимающиеся применяют ложные удары левой рукой, чтобы отвлечь внимание партнера.

Атака	Защита от атаки	Контратака	Защита от контратаки
Прямой правой в туловище	Подставка согнутой левой руки	Ответный прямой правой в голову	Уход назад или уклон вправо с подставкой левого плеча и правой ладони
То же	Уход назад	Ответный прямой левой или правой в голову	То же

Двойные прямые удары

Усвоив одиночные прямые удары левой и правой рукой, занимающиеся могут применять их слитно, сочетая, как двойные удары. С дальней дистанции атаку двойным ударом в начале обучения рекомендуется начинать левой рукой. Двойные удары, как и одиночные, надо разучивать в условиях атаки и контратаки.

Двойной прямой удар в голову (левой — правой) и защита от него

Двойной прямой удар в голову. Оба удара наносят слитно, один за другим, и разучивают в неразрывной связи друг с другом.

Защита от двойного прямого удара в голову. Оба удара партнера боксер принимает на раскрытую ладонь правой руки, помещенную у подбородка. Первый удар — прямой левой в голову — боксер принимает на раскрытую правую ладонь и дополняет отходом назад. Под второй удар правой в голову подставляет левое плечо.

Двойной прямой удар в голову — туловище и защита от него

Двойной прямой удар в голову — туловище. Эту атаку начинают прямым левой в голову и заканчивают прямым правой в туловище.

Защита от двойного удара в голову — туловище. Первый удар — прямой левой в голову — боксер принимает на раскрытую правую ладонь, второй — прямой правой в туловище — на согнутую в локте левую руку, слегка прижатую к левому боку.

Контратака двойным прямым ударом. Ответную контратаку двойным прямым ударом производят после защиты уходом назад. Встречную контратаку начинают с защиты, соединяемой со встречным прямым ударом левой в голову.

Вольный бой. В вольном бою даже после того, как будут усвоены прямые удары правой, главное внимание надо обращать на действия левой руки, а удары правой рукой направлять в туловище. Действия малоопытных партнеров в этих условиях более безопасны.

УДАРЫ СНИЗУ

Вначале тренер разъясняет занимающимся особенности техники ударов снизу, их значение, тактическое использование в бою на средней и ближней дистанциях, применение их как контрударов, соединяемых с различными видами защиты, и как атакующих ударов — только в определенных условиях боя.

Объяснение тренер должен сопровождать демонстрацией различных ударов снизу в разных условиях, чтобы ознакомить занимающихся с возможностями технико-тактического использования этих ударов.

Одиночные удары снизу

Удар снизу левой в голову и защита от него

Удар снизу левой в голову. Вначале ученики усваивают координационные основы удара снизу на месте из боевой стойки (в одношереножном строю). Занимающиеся должны научиться наносить удар, перемещая вес тела на левую и правую ногу. Затем удар изучают с шагом вперед левой ногой. Тренер указывает, что атаковать этим ударом можно только в тех случаях, когда противник наклоняется вперед.

Защита от удара снизу левой в голову. Подставка правой ладони. Боксер принимает удар на раскрытую ладонь правой руки, помещенную у подбородка.

Уход назад выполняется по общим правилам.

Удар снизу левой в туловище и защита от него

Удар снизу левой в туловище. Этим ударом можно с успехом начинать атаку с дальней дистанции, если противник находится в левосторонней стойке. Атакующему необходимо прикрывать правой рукой голову от встречных ударов партнера.

Защита от удара снизу левой в туловище. Подставка согнутой правой руки. Защищающийся прикрывает правую сторону туловища согнутой правой рукой, плотно прижимая локоть к телу.

Уход назад выполняется так же, как в защите от других ударов.

Удар снизу правой в голову и защита от него

Удар снизу правой в голову. Этот удар, как и удар снизу левой в голову, можно использовать как атакующий только в тех случаях, когда голова противника низко опущена.

Защита от удара снизу правой в голову. Подставка правой ладони. Защищающийся помещает раскрытую ладонь правой руки под подбородок и останавливает ею удар на пути к цели.

Уход назад.

Удар снизу правой в туловище и защита от него

Удар снизу правой в туловище. Этот удар, как и боковой удар правой в туловище, с дальней дистанции нанести трудно из-за преграды, создаваемой левой рукой противника. Но если партнер находится во фронтальном положении на ближней дистанции, удар легко достигает цели.

Защита от удара снизу правой в туловище. Подставка согнутой левой руки. Боксер принимает кулак партнера на левую руку, плотно прижатую к телу, и смягчает удар общим движением тела назад и переносом веса на правую ногу.

Уход назад.

Вольный бой. Усвоенные навыки в ударах снизу закрепляются в вольном бою. Тренер ставит перед занимающимися задачу — применять изученные удары снизу вместе с другими средствами боксерской техники в атаке и контратаке. При этом тренер еще раз напоминает занимающимся, что атаку ударами снизу необходимо подготавливать ложными ударами левой руки, а в контратаке главное внимание обращать на своевременное и четкое ее начало — защиту от атакующего удара партнера, соединяемую со встречным или ответным ударом.

БОКОВЫЕ УДАРЫ

Боковые удары изучают после ударов снизу. Переходить к их изучению следует лишь после того, как занимающиеся овладеют техникой прямых ударов и ударов снизу и научатся пользоваться ими в вольном бою.

Введением в этот раздел будет служить беседа тренера о значении боковых ударов в тактике боя и демонстрация их техники занимающимися.

Одиночные боковые удары

Боковой удар левой в голову и защита от него

Боковой удар левой в голову. Этот удар изучают первым из группы боковых ударов. Начинаящим боксерам следует показывать только короткий боковой удар, чтобы избежать некоторой грубости движений, которая может возникнуть в связи с размахистостью длинных боковых ударов. Показывая и объясняя боковой удар, следует подробно остановиться на его технике и указать на тактические возможности использования его в бою.

Вначале боковой удар изучают в одношереножном строю (без партнера) в атакующей форме (удар, которым начинается атака с дальней дистанции), сперва на месте, затем — с шагом левой ногой вперед.

Усвоив координацию движения удара в одношереножном строю, занимающиеся учатся атаковать этим ударом в упражнениях с партнером, защищаться от этого удара и использовать его в качестве контрудара и двойного удара в сочетании с прямыми ударами.

Тренер указывает занимающимся, как подготавливать атаку, чтобы она была более неожиданной, ложными ударами, отвлекающими внимание противника.

Защита от бокового удара левой в голову и контрудар. Подставка тыльной стороны кисти. Боксер принимает удар на тыльную сторону правой кисти с правой стороны своей головы. Защищаясь, следует смягчить силу удара небольшим дополнительным поворотом и наклоном туловища в левую сторону.

Уход назад выполняется так же, как и от других ударов.

Обучая **боковому контрудару**, ответному или встречному, тренер указывает, как эти удары соединяются с различными видами защиты от атакующих ударов противника.

Условный бой. Проводят, пользуясь приводимым ниже материалом:

Атака	Защита от атаки	Контратака	Защита от контратаки
Боковой левой в голову	Подставка тыльной стороны правой кисти	Ответный боковой или прямой левой в голову	Уклон влево в сочетании с стби-вом правым пред-плечьем вверх
То же	Уход назад	Ответный прямой левой в голову или двойной прямой удар левой — правой в голову	Подставка правой ладони и левого плеча в сочетании с уклоном вправо

Боковой удар левой в туловище и защита от него

Боковой удар левой в туловище. Обучая этому удару, особое внимание обращают на одновременную защиту атакующим своего подбородка правой ладонью. Боковым ударом левой рукой в туловище можно с успехом начинать атаку, пользоваться как ложным ударом, отвлекающим внимание партнера от готовящейся атаки в голову, а также как контрударом, сочетаемым с защитой от атаки партнера.

Защита от бокового удара левой в туловище. Подставка согнутой в локте правой руки,

прижимаемой к правой стороне туловища, изучается так же, как и защита от других ударов.

Уход назад выполняется по общим правилам.

Условный бой. Атаку боковым ударом левой в туловище занимающиеся должны подготавливать ложными ударами левой руки (прямыми и боковыми).

Атака	Защита от атаки	Контратака	Защита от контратаки
Боковой левой в туловище	Подставка согнутой правой руки	Ответный прямой или боковой левой в голову	Уклон влево в сочетании с отбивом правым предплечьем вверх
То же	Уход назад	Ответный прямой правой в голову	Уклон вправо с подставкой левого плеча и правой ладони

Вольный бой. Когда ученики усвоят боковые удары левой рукой и защиту от них в соединении с контрударами, тренер включает эти средства техники в вольный бой. Занимающиеся должны научиться произвольно пользоваться боковыми ударами левой в соединении с прямыми (пройденными ранее). Основное внимание следует обращать на выработку умения наносить удары левой рукой и защищаться от них. В вольном бою используются также прямые удары правой рукой и двойные удары.

Боковой удар правой в голову и защита от него

Боковой удар правой в голову. Демонстрируя этот удар, тренер напоминает занимающимся, что удары правой рукой наносят лишь после обязательной подготовки атаки левой рукой. В качестве ложных ударов для раскрытия защиты партнера могут быть использованы прямые и боковые удары левой в голову и туловище. Обучая удару, тренер обращает внимание занимающихся не только на быстроту и точность удара, но и на его внезапность для партнера и страховку от встречных ударов. Очень важно выработать умение наносить удары без замаха и сочетать их с защитой подбородка ладонью левой руки. Перед условным и вольным боями тренер должен предупреждать занимающихся, чтобы они, упражняясь с партнером, наносили этот удар не сильно.

Защита от бокового удара правой в голову. Готовясь к классификационным соревнованиям, новички должны научиться защищаться от любого удара. Приемы защиты от бокового удара в голову обязательны в курсе обучения новичка.

Подставка правой ладони. Боксер принимает удар партнера на раскрытую ладонь правой руки и смягчает его поворотом туловища направо.

Подставка левого плеча. Защищая от удара подбородок, боксер прикрывает его левым плечом. Эту защиту следует усиливать поворотом туловища направо, перенося вес тела на правую ногу и прикрывая подбородок правой ладонью. Соединять таким образом несколько элементов защиты в одном защитном движении необходимо при разучивании всех видов защиты.

Уход назад выполняется так же, как и от других ударов.

Боковой удар правой в туловище и защита от него

Боковой удар правой в туловище. Тренер должен напомнить ученикам о том, что левостороннее положение боевой стойки партнера ограничивает возможность использовать этот удар в бою. Следует предупредить также об опасности повредить кисть о левый локоть партнера, о возможности, если удар будет направлен небрежно, ударить партнера в спину, что запрещено.

Боковой удар правой в туловище используют главным образом в ближнем бою, а также как контрудар при защите от правой руки партнера и в бою с левой.

Защита от бокового удара правой в туловище. Подставка согнутой левой руки. Тренер указывает на необходимость прижимать локоть к левому боку, чтобы партнер не повредил кисть бьющей руки о локоть занимающегося.

Уход назад — по общим правилам.

Двойные боковые и прямые удары

На данном этапе обучения осваиваются двойные удары (одноименные и разноименные), состоящие из уже известных занимающимся прямых, а также боковых ударов левой.

Боксеры-новички учатся атаковать и контратаковать двойными ударами.

Атака двойным ударом. Каждой атаке должен предшествовать ложный удар, отвлекающий внимание партнера. С новичками изучают наименее трудные двойные удары: 1) повторный боковой левой в голову, 2) двойной боковой левой в голову — туловище, 3) двойной боковой левой в туловище — голову, 4) боковой левой в голову — прямой правой в голову.

Защита от двойных ударов. Защищаться от двойных ударов следует освоенными ранее приемами, которые

изучают в парах, свободно передвигающихся по залу, пользуясь приводимыми в таблице материалами.

Атака	Защита от атаки
Повторный боковой левой в голову Боковой левой в голову — боковой левой в туловище Боковой левой в туловище — боковой левой в голову Боковой левой в голову — прямой правой в голову	Подставка тыльной стороны правой кисти или отход назад Подставка тыльной стороны правой кисти — подставка согнутой в локте правой руки Подставка согнутой в локте правой руки — подставка тыльной стороны правой кисти Уход назад — подставка левого плеча и правой ладони

Контратака двойным ударом. Контратака двойным ударом, как и одиночный контрудар, проводится из положения защиты от атакующего удара партнера.

Атака	Защита от атаки	Контратака двойным ударом	Защита от контратаки
Прямой левой в голову	Уход назад	Ответный прямой левой — правой в голову	Уход назад или уклон вправо в сочетании с подставкой левого плеча и правой ладони
Прямой правой в голову	Уклон вправо	Встречный прямой левой в голову — прямой правой в туловище	Подставка левой ладони (от первого удара) и левого локтя, прижатого к телу (от второго удара)
Боковой левой в голову	Уход назад	Ответный боковой левой — прямой правой в голову	Уход назад или отклон назад (от первого удара) и уклон вправо с подставкой левого плеча и правой ладони (от второго удара)

Вольный бой и другие специальные упражнения. Проводя вольный бой, тренер ставит задачу — развить у занимающихся способность тактически целеустремленно и разнообразно пользоваться всеми усвоенными боевыми средствами. Поэтому специальные упражнения должны быть направлены теперь на выработку умения комбинационно применять в боевой практике усвоенные элементы техники.

В условном бою, направленном на совершенствование элементов техники в боевой обстановке, ставятся задачи — произвольно применять различные приемы защиты и контрудары от заранее обусловленных атакующих ударов.

Наряду с этим в условном бою тренер, иногда выделяя какой-либо вид защиты от атакующего удара партнера, указывает защищаемому на возможность усилить данный вид защиты другими дополнительными ее видами. Например, при уходе назад защищаемому рекомендуется прикрывать правой ладонью голову и сочетать шаг назад с последующим шагом вправо и т. п.

В вольном бою занимающиеся, свободно маневрируя, учатся самостоятельно сочетать элементы техники в законченные тактические действия — атаки и контратаки. При этом тренер должен обращать внимание на овладение как наступательными, так и оборонительными действиями. Особенно важно, чтобы в вольном бою новичок научился применять различные виды защиты и слитно сочетать их, научился пользоваться защитой ловко, уверенно и надежно.

Параллельно с вольным и условным боями боксер должен упражняться в «бою с тенью» и в ударах по мешку. Назначение «боя с тенью» — овладеть комбинациями боевых движений и совершенствоваться в их выполнении.

Упражнения в ударах по мешку развивают умение слитно чередовать различные удары и рационально распределять усилия.

УДАРЫ СЕРИЯМИ В АТАКАХ И КОНТРАТАКАХ

Изучать серии ударов начинают с упражнений для координации движений. В этих имитационных упражнениях без партнера занимающиеся должны научиться слитно и последовательно сочетать различные удары.

Тренер устанавливает определенную последовательность ударов, составляющих серию. Вначале упражнения делают всей группой под общий счет, а затем самостоятельно.

Тренер добивается, чтобы ученики правильно усвоили движения, слитно сочетая удары как на месте, так и с движением вперед и назад

Подготовительными упражнениями, подводящими боксера к усвоению серий ударов, служат также

упражнения с лапами. Тренер устанавливает определенную последовательность в чередовании ударов и добивается, чтобы занимающиеся правильно и слитно сочетали удары, составляющие серию.

Примерные сочетания ударов сериями:

- 1) два прямых удара (левой — правой) в голову и боковой левой в голову;
- 2) два прямых удара (левой — правой) в голову и удар снизу левой в голову;
- 3) два прямых удара: левой в голову — правой в туловище и боковой левой в голову;
- 4) два прямых удара: левой в туловище — правой в голову и боковой левой в голову.

Когда занимающиеся научатся правильно и слитно сочетать удары в серию, им дают упражняться в атаке и контратаке с партнером в вольном бою, применяя серии из прямых и боковых ударов. Чтобы приучить занимающихся возвращаться в боевую стойку после серии ударов, следует рекомендовать им заканчивать последний удар серии левой рукой.

Серии ударов используют для развития атаки и контратаки. Занимающиеся практикуются в ударах сериями в условном и вольном боях.

Атака серий ударов. Для упражнения с партнером занимающимся рекомендуется пользоваться следующей схемой: подготовка атаки, атакующий удар, развитие атаки, выход из боя. Эти фазы разучивают отдельно и затем объединяют в законченное целое. Расчлененный метод обучения содействует выработке уверенных и четких действий в атаке.

Чтобы в подготовке атаки отвлечь внимание партнера от выбранной для атакующего удара цели, занимающиеся могут пользоваться различными ложными ударами левой рукой. Первым атакующим ударом, наносимым быстро вслед за ложным, может быть прямой или боковой удар левой в голову; атакующий может развивать атаку серией прямых ударов и выйти из боя шагом правой ногой назад или вправо.

Защита от серий ударов. Приемы защиты от ударов сериями разучивают в парах (в перчатках). Один партнер атакует определенной серией ударов, другой защищается ранее изученными приемами защиты.

Защищающийся, стараясь не соприкоснуться близко с партнером, делает шаг назад или вправо (первое защитное движение), избегая этим ударов, наносимых партнером. Для последующей защиты он пользуется уходами, подставкой под удары плеча, ладони и согнутой в локте руки, а также уклонами.

Контратака серий ударов. Контратака, применяемая в удобный момент при атаке партнера, строится на том, что боксер избегает атакующего удара и переходит от защиты к наступлению. Наступление может быть построено на слитном чередовании контратакующих ударов, наносимых избирательно — в раскрывающиеся места на теле партнера.

В начальном обучении контратаку серией ударов разучивают в условном бою с партнером, который выполняет роль атакующего. Чтобы облегчить задачу контратакующего, партнеру разрешают атаковать только одним, заранее обусловленным, ударом. Боксер, разучивающий контратаку, защищается от удара партнера определенным приемом защиты, после которой и переходит в контратаку. Вначале контратака должна состоять только из прямых ударов, направляемых по усмотрению боксера в различные места на теле партнера. Затем задание может быть усложнено, и боксер может практиковаться в сериях, состоящих из различных ударов.

Умение контратаковать сериями ударов должно быть закреплено упражнениями с партнером в вольном бою.

БОЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

На этом этапе обучения тренер должен научить занимающихся уверенно ориентироваться в различных боевых дистанциях, не теряясь в сфере действия ударов партнера и действуя в соответствии с различными условиями боя.

Основным упражнением для этого служит вольный бой, в котором занимающиеся учатся легко переходить с одной дистанции на другую, изменяя расстояния до противника для различных тактических целей.

Чтобы занимающиеся уверенно действовали в условиях боя на различных дистанциях, тренер должен уделить много времени и внимания технике боя на средней и ближней дистанциях, умению навязывать партнеру нужную дистанцию, удерживать ее и при желании выходить из нее.

ПОДГОТОВКА К КЛАССИФИКАЦИОННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Когда ученики овладели техникой боя на ринге и научились тактически пользоваться ею в бою, занятия должны принять форму тренировки.

В этой первой для занимающихся подготовке к соревнованиям тренер должен научить их рационально пользоваться общеразвивающими и специальными упражнениями боксера, чтобы достигнуть соответствующей новичку «спортивной формы».

На этапе первоначальной подготовки боксеров они должны будут практически испытать на себе систематический курс тренировки, подготавливающий боксера к соревнованиям.

Чтобы в дальнейшем новички могли самостоятельно готовиться к соревнованиям и сознательно использовать в тренировке самые различные ее средства, тренер должен использовать эту подготовку в учебно-воспитательных целях, сопровождая своими объяснениями весь процесс тренировки.

Прежде всего он должен поставить перед тренирующимися общие задачи тренировки: совершенствовать в боевой практике свои технические навыки; выработать умение тактически рационально строить бой; научиться искусно обыгрывать противника; развить в тренировке специальные физические качества; усилить волевые

качества.

Тренер указывает занимающимся, как успешнее решить эти задачи и подойти к соревнованиям хорошо подготовленными.

Классификационные соревнования — своего рода экзамен для боксера-новичка. В них он должен показать достаточную техническую подготовленность и умение пользоваться тактикой боя. В этих соревнованиях выявляется и качество педагогической работы тренера. Ответственность тренера за первоначальную подготовку новичка огромна, так как она имеет большое значение для всей дальнейшей спортивной деятельности боксера.

Большая ответственность за присуждение молодым боксерам спортивных разрядов лежит на классификационных комиссиях, которые не должны присуждать разряд технически не подготовленным боксерам.

Боксеру, стремящемуся получить спортивный разряд, необходимы достаточно высокая техническая и физическая подготовленность, умение разумно направлять свои действия на искусное обыгрывание противника и волевые усилия на достижение победы.

Тренер может допустить новичка участвовать в классификационных соревнованиях только тогда, когда он будет достаточно технически подготовлен. Рассчитывать на сильные удары в классификационных соревнованиях — значит неверно понимать их назначение, значит направить молодого боксера по ложному пути, дать ему неправильное представление о сущности мастерства боксера. Подготовленность боксера-новичка прежде всего выражается в высокой технике боя.

Техника и хорошее физическое развитие должны быть критерием для оценки подготовленности боксера на классификационных соревнованиях.

Глава 7

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРА ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВКИ

Бокс как спортивное действие характеризуется непосредственным единоборством соперников, требующим максимальных нервно-мышечных напряжений в относительно непродолжительное время.

Бой на ринге происходит в условиях:

- а) определенного режима времени (2—3-минутные раунды с минутными перерывами);
- б) переменной интенсивности работы как в пределах одного раунда, так и в разных раундах, в зависимости от обстановки, складывающейся в бою;
- в) резко выраженного волевого характера всех действий боксеров;
- г) непрерывно меняющихся положений, требующих от боксера умения точно ориентироваться в боевой обстановке, мгновенно и своевременно реагировать на атаку или контратаку противника.

Осуществляя тренировку боксера, необходимо руководствоваться Павловским положением о неразрывном единстве всех процессов, совершающихся в организме человека.

В соответствии с этим спортивные успехи в боксе достигаются: а) всесторонним развитием физических качеств боксера; б) разнообразной технической подготовкой; в) тактической подготовкой; г) воспитанием воли боксера.

Все эти стороны воспитания боксера взаимосвязанный дополняют друг друга. Обучение и тренировка должны быть направлены на воспитание всесторонне развитого спортсмена, на воспитание и развитие личности боксера в целом. И в тренировке всегда выделяются и частные задачи, в зависимости от особенностей каждого тренирующегося, а также и целей, которые перед ним поставлены.

ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики.

Физическая сторона тренировки боксера — основа, на которой строится его техническое и тактическое мастерство. Без этой основы спортивное мастерство боксера было бы непрочным и он никогда не достиг бы высоких спортивных результатов.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Сила боксера должна быть высокоорганизованной. Это достигается специфической спортивной техникой, придающей его боевым движениям рациональность, легкость и непринужденность. Умение соразмерять мышечные усилия в сложном и непрерывно изменяющемся процессе боя определяет высокое мастерство боксера.

Слабо технически подготовленные боксеры стараются восполнить этот недостаток силой. Поэтому их бои неизбежно превращаются в грубые, силовые.

К силовым движениям боксера в бою на ринге можно отнести только удары; остальные движения — защитные, маневренные и финтовые — осуществляются с минимальными усилиями, не требующими большого мышечного напряжения. Но и в удары, используемые в бою с различными тактическими действиями,

вкладываются различные усилия. Если внимательно присмотреться к поединку искусных боксеров, то можно увидеть, что они значительно больше наносят легких ударов, чем тяжелых. Умение соразмерять силу ударов зависит от наличия высокоразвитых двигательных ощущений.

Анализатор мышечных ощущений — двигательный (проприоцептивный) анализатор. Он получил свое название от функций проприоцепторов-рецепторов двигательного анализатора, заложенных в мышцах и сухожилиях. Проприоцепторы раздражаются при работе мышц. Ощущения, возникающие при возбуждении двигательного анализатора, известны как мышечные ощущения.

Двигательный анализатор взаимодействует с функциями зрительного и других анализаторов.

Боксер должен уметь экономно расходовать мышечную энергию в бою и сохранять силы на протяжении всего поединка. Способность к длительной работе зависит от умения боксера соразмерять свои усилия, действовать в бою расчетливо и экономно, с возможно меньшими усилиями и затратой энергии.

Специальная сила боксера развивается прежде всего упражнениями в нанесении ударов по подвесному боксерскому мешку и груше с платформой, а также упражнениями с тренером (в ударах по лапам). Они укрепляют определенные группы мышц и в то же время отлично развивают двигательные ощущения боксера.

На развитие физической силы боксера тренеру следует обратить большое внимание. Развитая нервно-мышечная система позволяет боксеру затрачивать меньше усилий в боевых действиях и наносить удары с большой эффективностью. Поэтому гимнастика, направленная на общее укрепление мышц, обязательна.

Полезны боксеру все виды легкоатлетических метаний (особенно метание диска и толкание ядра), движения при которых сходны с движениями ударов боксера. При метаниях в движениях участвуют те же группы мышц, что и в боксерских ударах. Метание развивает силу, быстроту и резкость.

Борьба, упражнения со штангой, с настенными блоками и различными гимнастическими снарядами также отлично могут быть использованы для развития физической силы боксера.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота действий в боксе имеет большое, часто решающее, значение. Опередить противника ударом, защититься от удара быстрее, чем противник осуществит атаку или контратаку, — все это очень важно для победы на ринге. Поэтому в обучении и тренировке боксера большое место занимает развитие быстроты действий.

Быстрота боксера взаимосвязана с другими качествами; она зависит от того, насколько высоко координированы движения боксера, насколько он ловок, т. е. от того, насколько в целом высока его физическая подготовленность.

Поэтому в обучении и тренировке для развития быстроты боксера важно постоянно следить за тем, чтобы боксер овладевал координацией все более разнообразных и сложных движений, приобретая необходимую ловкость, учился расслаблять мышцы и т. п.; но наиболее существенно — развить у боксера быстроту реакции.

Боевое поведение боксера на ринге основывается на сознательных, преднамеренных действиях, определяемых тактическими задачами боя. Успех этих действий в значительной мере зависит от способности боксера мгновенно, точно и технически правильно реагировать на непрерывно изменяющиеся положения в бою. Поэтому боксер, заботясь о быстроте реакции, вместе с тем тщательно разучивает технические способы атаки и защиты.

Быстрота реакции боксера имеет одинаково важное значение как для атаки, так и для защиты. Успех атаки зависит от способности боксера замечать открытые места на теле противника, выбирать и создавать благоприятные моменты для ударов.

Лучшим упражнением для развития быстроты реакции на открытую цель служит вольный бой. Боксер в активной борьбе совершенствует способность подмечать у партнера открытые места, принимать нужные решения и быстро атаковать или контратаковать.

Чтобы развить сложные реакции у боксера, от тренера требуется кропотливая, терпеливая работа и определенный, методически последовательный подход к решению этой задачи.

Одним из средств для развития быстроты и точности защитной реакции боксера, как уже указывалось, служат упражнения с партнером в условном бою. Но до этого занимающиеся должны правильно усвоить движения защиты.

Вначале дают простые упражнения, сосредоточивающие внимание ученика только на одном движении защиты, противопоставленном определенному, обусловленному заранее атакующему удару партнера. Развивать этот вид простой реакции боксера начинают с относительно замедленных действий партнера, в последующем ускоряя их.

Встречные удары наносят одновременно с защитным движением.

Когда занимающиеся усвоят несколько видов защиты, им предлагают упражнения для развития сложной реакции. Боксер сосредоточивает внимание одновременно на двух, трех и более видах защиты. Любой из этих видов он должен произвольно противопоставлять одному атакующему удару партнера.

В упражнениях для развития быстроты реакции необходимо следить за тем, чтобы ученик отвечал на то или иное действие партнера правильным боевым движением. Поэтому предлагать занимающимся такие упражнения тренер должен только после того, как технические навыки будут усвоены занимающимися правильно и движения ударов и защит разучены достаточно верно. Иначе эти упражнения не только не принесут пользы боксерам, но даже повредят им. Недостаточно подготовленные ученики будут искажать

технику движений и тем самым приобретать неправильные навыки.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Внезапно возникающие в быстром темпе боя положения требуют от боксера ловкости, способности мгновенно ориентироваться в них и реагировать на поведение противника ловкими, технически организованными действиями.

В основе ловкости боксера лежат технические навыки. Технически подготовленный боксер отличается совершенством боевых движений, он отлично владеет приемами защиты и нападения.

Ловкость боксера взаимосвязана с другими его физическими качествами, и прежде всего с быстротой действий. Медлительный боксер не может быть ловким хотя бы потому, что может растеряться в быстро изменяющейся боевой обстановке.

Ловкость не отделима от выносливости. Уставший боксер становится к концу боя малоподвижным, вялым и уступает инициативу противнику.

Немаловажное значение для развития специальной ловкости боксера имеет общая ловкость, которая проявляется в высоко-координированных движениях в обстановке, требующей расторопности и быстрой ориентировки (*Педагогической практикой тренеров, работающих с боксерами, установлено, что спортивная техника скорее и лучше усваивается теми спортсменами, которые проявляют большую ловкость в играх и других видах спорта.*).

Общая ловкость развивается прежде всего с помощью спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, теннис), гимнастики, акробатики, борьбы.

Занятия вспомогательными видами физических упражнений воспитывают у боксера способность быстро переключать возбуждающие и тормозные процессы в центральной нервной системе, совершенствуют работу его нервно-мышечной системы, создают основу для развития специальной ловкости.

Специальная ловкость боксера развивается имитационными упражнениями: элементарными и произвольными («бой с тенью»), в основе которых лежат элементы техники передвижений, ударов и защиты. «Бой с тенью» позволяет без помех со стороны партнера совершенствовать боевые движения и слитно чередовать их, вырабатывая тем самым пластичность в непрерывных переходах от одних действий к другим — способность, характеризующую высокое мастерство боксера.

Для развития специальной ловкости используются упражнения в условном и вольном бою, где ловкость воспитывается в конкретной обстановке. Здесь боксер должен действовать рационально и размеренно, уметь легко переходить от одних действий к другим в зависимости от возникающих положений.

Технически подготовленный боксер расходует в бою меньше энергии. Движения его экономны, своевременны, кажутся как бы слитными. Он выполняет их с минимальными мышечными усилиями. Специфические боевые движения, основывающиеся на сознательных и преднамеренных действиях боксера, позволяют ему легко маневрировать, переходить от защитных действий к наступательным и без значительных усилий слитно чередовать удары, развивая атаки и контратаки.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость — важнейшее боевое качество боксера; при ее отсутствии он теряет в турнире все свои способности.

Бой на ринге предъявляет к организму высокие требования.

В течение трех раундов боксер должен быть способен вести его в неослабевающем темпе, инициативно и неутомимо. Продолжаясь всего девять минут, бой бывает насыщен разнообразными действиями переменной интенсивности; изменяется и характер мышечных усилий боксера.

В чемпионатах боксер вынужден выдерживать большие напряжения и сохранять силы в течение нескольких дней подряд. При этом он не только должен оставаться боеспособным, но и продуманно строить тактику, так как каждый день ему противостоит новый, своеобразный по манере боя противник.

Всесоюзные и международные чемпионаты последних лет показали, что только при систематической тренировке боксеров, в которой ведущее место отведено подготовительному периоду, можно добиться успеха в достижении высокой и стабильной «спортивной формы». В соревновательном периоде необходимо усовершенствовать «спортивную форму» боксера специальными упражнениями с партнером в перчатках.

Прежде чем говорить о том, как развить выносливость, необходимую в бою на ринге, определим, что такое общая и специальная выносливость боксера.

Общая выносливость боксера выражается в таком функциональном состоянии организма, которое характеризуется повышенной дееспособностью его органов и систем, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специальная выносливость связана со специальными боевыми навыками боксера. Она выражается в подготовке нервной системы к специфической деятельности в бою на ринге. Эта подготовка дает возможность боксеру быстро и точно реагировать на непрерывно меняющиеся положения в бою, концентрировать и соразмерять свое внимание и усилия только в нужных направлениях, действовать расчетливо и экономно, сохраняя силы.

Общая выносливость развивается с помощью упражнений, укрепляющих мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы (ходьба, бег, передвижения на лыжах, гребля и различная физическая работа). В основе

этих упражнений лежит длительная работа.

Общая выносливость служит базой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость может быть развита путем боевых упражнений, и в первую очередь упражнений с партнером в условном и вольном бою.

С чем только не сталкивается боксер в бою: то надо избежать нокаутирующего действия какого-либо излюбленного удара противника, то принять навязываемый ближний бой; атаковать самому либо устранившись от назойливого прямого удара левой противника; полагаться на свои встречные удары или быть осторожным при встрече с контратакующим противником. И в каждом создающемся положении боксер должен действовать успешно и инициативно. Все это достигается специальной подготовкой, в которой тренер преднамеренно ставит боксера в различные тактические положения упражнениями с партнером в перчатках.

Сосредоточенная, кропотливая работа над совершенствованием любого узкого задания приучает боксера хорошо владеть техникой в любой ситуации боя.

Каждое тренировочное занятие по совершенствованию техники мастеров спорта содержит по 8—10 раундов условного боя, проводящегося со средней интенсивностью. Последние два раунда в таком занятии полезно посвятить упражнению в вольном бою, в котором тренирующиеся будут произвольно пользоваться тактикой и обобщать все то, что совершенствовалось ими.

Вольный бой — не только средство развития специальной выносливости, но и критерий оценки подготовленности боксера, его тренированности. В таком бою тренер всегда сможет выявить достоинства и недостатки ученика.

Трехраундовый и четырехраундовый вольный бой, проводимый в дни боевой практики интенсивно в качестве контрольного упражнения, дает возможность тренеру оценить выносливость спортсмена.

Выносливость тесно связана с другими качествами боксера. Она зависит от ловкости, умения соразмерять мышечные усилия в бою, действовать с меньшей затратой энергии. Очень много энергии отнимают промахи боксера, связанные с потерей равновесия (признак неловкости).

Ловкий в движениях боксер, уверенно владеющий своим телом, минимально напрягает мышцы в боевых движениях и менее утомляется. Движения такого боксера отличаются рациональностью и непринужденностью, он легко переходит от оборонительных действий к наступательным и наоборот, ловко действует ударами, слитно чередуя их в атаках и контратаках, и пользуется разнообразной защитой. Хорошая техническая подготовленность боксера — одно из важнейших условий его неутомимости.

Таким образом, для развития специальной выносливости боксера важно повысить общую выносливость, подготовить нервную систему к специфической деятельности в бою на ринге путем специальных упражнений с партнером и других боевых упражнений, правильно поставить дыхание, содействуя этим непрерывному газообмену в организме.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Совершенствование технических навыков — важнейшая задача каждого боксера в плане его тренировки.

УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬСЯ В БОЕВОЙ СТОЙКЕ

Каждый мастер ринга ведет бой в привычной, присущей ему боевой стойке, обеспечивающей постоянную возможность защититься или атаковать противника.

Уметь держаться в боевой стойке — значит уметь находить в процессе боя отправные позиции для наступательных и оборонительных действий. При этом амплитуда движений боксера бывает небольшой, сохраняющей «прицел» боевой стойки на противника.

В плане тренировки всегда следует уделять внимание умению занимать наиболее выгодное положение в боевой стойке. Необходимо, чтобы правая ладонь сохраняла защитное положение, находясь у подбородка, чтобы излишне не напрягались мышцы, чтобы левая рука действовала свободно, непринужденно и была всегда готова к быстрым и частым ударам как для подготовки атаки, так и для остановки атак противника.

В левосторонней стойке у боксера-правши наиболее развитая правая рука находится сзади не столько в выгодном исходном положении для сильного и точного удара, сколько в удобной позиции для защиты: в бою удары парируются преимущественно правой рукой, с наибольшей точностью преграждающей ударам противника путь к цели.

ИСКУСНОЕ МАНЕВРИРОВАНИЕ

У многих боксеров недостаточны быстрота и подвижность ног, а отсюда неумение атаковать с дальней дистанции с помощью быстрого длинного шага вперед. Такие боксеры, стремясь сблизиться с противником для атаки, вместо энергичного броска вперед и предварительной игры на изменении дистанции, придающей атаке внезапность, приближаются к противнику мелкими шагами, чтобы, сблизившись, получить возможность более или менее удачно обменяться с ним ударами. Боксерам с таким недостатком необходимо в плане тренировки поставить задачу улучшить технику передвижения.

Следует научиться искусно маневрировать, изыскивая возможность атаковать и защищаться, выходить из трудных положений. Развитие быстроты и подвижности должно быть всегда в поле зрения боксера.

АТАКУЮЩИЕ УДАРЫ

Боксер должен уметь атаковать любым известным в технике бокса ударом, выбор которого определяется положением тела противника. Очень немногие мастера отличаются умением разнообразно атаковать и не все стремятся выработать это умение. Каждый боксер обладает определенным комплексом прочно усвоенных навыков в атаке, защите и контратаке. Боксеру надо стремиться разнообразить атакующие удары, усовершенствовать умение атаковать внезапно, используя ложные удары, отвлекающие внимание противника, атаковать точно и резко.

Статистика крупных состязаний показывает, что около 30% всех замечаний в ходе боя боксеры получают за удары, наносимые внутренней стороной перчатки; это серьезное обвинение квалифицированному боксеру. Поэтому постановка удара должна быть также предусмотрена в тренировке.

ИСКУССТВО ЗАЩИТЫ

Ни один боксер не должен быть слишком уверен в непроницаемости своей защиты. Даже самому квалифицированному нельзя удовлетворяться ранее выработанным умением защищаться. В плане тренировки должно найтись место совершенствованию навыков разнообразной и отлично выполняемой защиты.

Мастер бокса должен знать все существующие способы защиты. Защитные действия боксера должны быть слаженными, своевременными и пластичными в переходах от одного способа защиты к другому. Пластичность должна наблюдаться также и в переходах от защиты к атаке и наоборот.

Чтобы сделать защиту более надежной, следует научиться объединять в каждом защитном движении несколько видов защиты. В частности, защиту уколами с успехом можно объединять с защитой уклоном и подставкой.

КОНТРУДАРЫ — СРЕДСТВО ПЕРЕХВАТА ИНИЦИАТИВЫ

Умело владея различными видами защиты, нетрудно наносить и сочетаемые с ними контрудары. У каждого мастера бокса имеются свои излюбленные защиты, которые органически следует соединять с возможными контрударами и довести их в тренировке до совершенства.

Мастер ринга должен уметь отлично владеть контратакующими ударами, искусно избегая при этом атакующих ударов противника. Для этого он должен иметь ясное представление о комбинациях, которыми можно противодействовать сопернику. Для совершенствования в умении действовать контрударами основным упражнением служит условный бой с партнером, ограничиваемый определенными заданиями тренера.

РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Мышление, высшая аналитико-синтетическая деятельность коры головного мозга, имеет в спорте свои особенности. Оно бывает связано с тактикой спортивной борьбы и протекает в непосредственной связи с восприятием положений, возникающих в процессе состязаний.

Тактическое мышление боксера в процессе боя возникает на основе восприятия боевой обстановки на ринге, опирается на знания и умения боксера, на его опыт в тренировке и состязаниях.

В основе действий боксера лежит его умение быстро и точно оценивать боевую обстановку на ринге, принимать правильные решения и вовремя осуществлять их.

Мышление как психический процесс непосредственно связано со словом (языком) и осуществляется на основе речевой деятельности. Думая молча, боксер как бы проговаривает свои мысли про себя.

В быстром темпе боя, полного неожиданностей и случайностей, мышление боксера протекает очень быстро. Способность боксера быстро мыслить в процессе боя возможна благодаря его сосредоточенному вниманию на действиях противника, воспитанной в тренировке быстроте реакции и опыту в состязаниях.

В тактическом мышлении боксера ставятся и реализуются задачи, выраженные в словах, возникающих как самоприказы.

Воспитание умения эффективно использовать свои качества и навыки применительно к особенностям противника должно быть постоянной заботой боксера в работе над повышением своего спортивного мастерства.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность боксера к бою с любым (по боевым особенностям) противником в самых различных условиях. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых может встретиться соперник самой различной боевой индивидуальности: высокого или низкого роста, быстрый, сильный, искусный, грубый, «тем-повик», «нокаутер» и, наконец, левша. К бою с каждым из них боксер должен быть подготовлен. Только тогда боксер может считаться турнирным бойцом, когда он в процессе тренировки совершенствует свои физические и волевые качества, технические навыки и тактическое мышление.

Развитие способности у боксера мыслить тактически развивается на теоретических и практических занятиях.

На теоретических занятиях боксеру даются знания по основам спортивной тактики, умению составлять план боя применительно к особенностям противника, анализировать положения, возникающие в процессе боя, находить пути и средства для реализации тактических задач.

Тактика совершенствуется практически и выражается в конкретных приемах и действиях боксера. Тактические действия должны быть усвоены боксером в боевой практике, только тогда они будут применимы в бою на ринге.

На практических занятиях основными упражнениями по тактике служат упражнения в условном бою с партнером, в котором боксер совершенствуется в различных приемах атаки, защиты и контратаки.

В вольном бою он совершенствует свое тактическое умение вести бой с различными по боевым особенностям партнерами и реализовать различные тактические задания тренера.

Воспитание мыслящего боксера строится на сознательном отношении к тому, что он делает в процессе тренировки. Особенно это относится к боевым упражнениям с партнерами, где не может быть места бездумным действиям.

Следует приучить боксера спокойно относиться во время тренировки ко всем заданиям и сознательно выполнять их. В каждом упражнении должна быть создана такая обстановка, которая располагала бы к вдумчивой тренировочной работе и при которой никакие отрицательные эмоции (горячность и др.) не мешали тактическому совершенствованию тренирующегося боксера.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОСТЯЗАНИЯМ

Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

В действиях неподготовленного психологически боксера всегда замечается какая-то растерянность, скованность. Зрители в таком случае замечают, что боксер не собран для боя, не знает, как подступить к противнику, не представляет себе плана боя. Такой боксер почти всегда становится легкой жертвой соперника. Вместе с тем, когда видишь на ринге целеустремленного в своих действиях боксера, то чувствуешь, что он прекрасно знает, что ему делать. Он спокоен и тверд в своей устремленности. Этот боксер, по всем признакам, психологически подготовился хорошо, и над ним не довлеют никакие отрицательные эмоции.

Боксер, который основательно во всех отношениях подготовился к трудной турнирной борьбе, всегда ощущает уверенность в своих силах. Сознание того, что он потрудился в период тренировки, целеустремленно подготовился к различным условиям турнирной борьбы, подкрепляет его волю к победе.

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа: 1) психологическая подготовка в процессе тренировки, 2) психологическая настройка к бою с определенным противником, 3) воздействие на психику боксера во время секундирования.

Психологическая подготовка в процессе тренировки

В период тренировки очень важно воспитать у боксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений. Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.

Как правило, боксер редко готовится к встрече с определенным противником. Обычно он не знает, кто будет его соперником. В процессе тренировки боксер должен быть психологически подготовлен к встречам на ринге с любыми по индивидуальным особенностям и манере боя боксерами и при этом должен быть уверен в своей готовности.

Психологическая настройка боксера на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки.

В определенных тактических заданиях тренера в условных боях с партнерами боксер приобретает боевой опыт и уверенность в своих силах и средствах ведения боя.

Чтобы психологическая подготовка боксера к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на боксера будет действенным.

Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный боксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой боксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

Психологическая настройка к бою с определенным противником

Выявленный жеребьевкой противник может быть известен боксеру и его тренеру по предыдущим выступлениям, но может быть и совершенно новым участником турнира.

В первом случае тренер может относительно уверенно дать тактическую установку боксеру к предстоящему матчу.

Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь боксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает боксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять

на психику боксера, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Бывает, что тренер, желая лучше обрисовать будущего противника, не считается с тем, как это воспримет боксер. В результате, вместо уверенности в успехе предстоящего боя, тренер вызывает упадочническое настроение у своего питомца.

Вместе с тем тренер не должен дезориентировать боксера, преуменьшая возможности сильного соперника.

Психологическая подготовка боксера к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен полагаться только на секундирование, а пока подбодрить боксера, напомнить ему о необходимости быть осторожным с незнакомым противником, не забывать о защите и набирании очков. Разведка боем придаст боксеру уверенность в тактике ведения борьбы на ринге.

Вопрос о специальной психологической настройке боксера к бою с определенным противником возник в связи с рядом отрицательных случаев в практике соревнований.

Бывали случаи, когда боксер, как будто во всех отношениях подготовленный к состязаниям, проявлял необъяснимую слабость, вызванную боязнью противника. Это состояние спортсмена, известное в спортивной психологии под названием отрицательной эмоции, относится к его эмоциональной памяти. Бывает, что спортсмен, проигравший в прошлых состязаниях какому-то противнику, снова по жребию встречается с ним. При этом боксер испытывает неуверенность в себе, связанную с боязнью проиграть снова.

Тренеры подчас не знают переживаний спортсмена, который из-за ложного самолюбия не признается в своей слабости. В результате они бывают удивлены беспомощностью боксера, которого «просто нельзя узнать на ринге».

В подобном случае тренер должен открыть боксеру пути победы, убедить его в возможности успеха.

При встрече с противником, имеющим громкое имя, у молодого боксера может возникнуть состояние неуверенности в победе. Сознание того, что боксер должен встретиться со знаменитым противником, сковывает его волю, и он выходит на ринг морально побежденным.

Предусматривая возможность такой психологической подавленности своего боксера, тренер должен прийти ему на помощь, поднять его боевой дух.

Иногда, стремясь помочь спортсмену одержать победу, ему внушают сознание большой ответственности за результат в предстоящем состязании. Тренер обязан оберегать его от этой «накачки», которая, как правило, действует отрицательно.

Воздействие на психику боксера во время секундирования

На состязаниях тренер боксера становится его секундантом. С его стороны требуется большое самообладание, чтобы, не теряя присутствия духа, мобилизовать боксера на успешные действия.

Психологическая подготовка боксера непосредственно перед выходом на ринг заключается в том, чтобы создать ему нужное боевое настроение для состязания. Эта подготовка проходит в органической связи с разминкой, в которой тренер напоминает боксеру об основных средствах борьбы, о его выигрышных приемах в атаках и защите. Опробуя их в практической разминке, боксер приобретает необходимую уверенность в своих действиях, сосредоточивается на своих тактических задачах и выходит на ринг в состоянии боевой готовности.

В ходе боя тренер подмечает достоинства и недостатки у обоих противников и в минутные перерывы боя дает боксеру советы. При этом тренер должен внушать боксеру уверенность.

При успешном окончании боя тренер должен похвалой поддержать боевое настроение своего питомца для будущей борьбы в турнире.

При неудачном исходе боя тренер должен успокоить боксера, а затем откровенно рассказать ему о замеченных недостатках в бою.

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание инициативности

Инициативность — наиболее ценное качество боксера. Взять инициативу боя в руки — значит наполовину выиграть его. Навязывая противнику свою тактику, боксер подчиняет своим замыслам ход боя, и, наоборот, идя на поводу у противника, он только приспособливается к нему, теряет инициативу.

Инициативность свойственна волевым людям, это качество присуще лучшим мастерам бокса. Они не ждут, когда начнет действовать противник, а с самого начала боя стремятся захватить инициативу и диктовать противнику свою тактику.

В ходе тренировки тренер должен уделять большое внимание воспитанию инициативности у боксера.

Некоторые тренеры подавляют инициативу боксера своим авторитетом, навязывая ему свое мнение. Такие тренеры забывают, что боксер — главное лицо в соревнованиях, и оттого, насколько он будет самостоятелен и инициативен, зависит успех боя.

Тренеру следует поощрять ученика, если он упорно работает над собой, повышает свое мастерство. Вместе с тем ученик должен повседневно ощущать руководящую роль тренера. Но тренер обязан быть тактичным. Так, обсуждая предстоящий бой, он должен внимательно выслушать мнение боксера о намеченной линии его поведения в бою, поддержать и одобрить его замыслы, если они правильны. Это придаст боксеру уверенность,

будет содействовать инициативности его действий в предстоящей встрече на ринге.

Боксер, привыкший действовать в бою только по указке, часто теряется, особенно встречаясь с незнакомым противником.

Воспитывая инициативность, следует предоставить занимающимся возможность самостоятельно решать поставленные перед ними задачи. С этой целью тренер использует упражнения в вольном бою, устанавливая в них различные тактические задачи, способы решения которых должен найти сам боксер.

Большое значение в воспитании инициативности имеет разнообразие тренировки боксера, например частая смена партнеров для вольного боя. Различные по манере боя партнеры ставят боксера в самые разнообразные боевые условия и заставляют его критически оценивать складывающуюся обстановку, самостоятельно находить средства выигрышной тактики. Инициативный боксер, никогда не растеряется в сложной обстановке боя, всегда найдет выход из трудного положения.

Воспитание уверенности

Уверенность боксера выражается в непринужденном, свободном поведении на ринге, в неторопливых, но своевременных и точных действиях, совпадающих с его тактическими замыслами.

Уверенность в себе, в своих силах — результат кропотливой и настойчивой работы боксера над собой, результат его боевого опыта.

Воспитательная роль тренера в боевом самоопределении боксера огромна. Именно он подводит боксера к овладению мастерством, последовательно вооружая его нужными навыками и качествами. На каждом этапе своей педагогической работы тренер обязан оценивать степень общей подготовленности боксера и его умение владеть отдельными боевыми средствами. Тренер должен благотворно влиять на психику боксера, воспитывать у него чувство уверенности в себе, не скрывая его недостатков и указывая пути дальнейшего совершенствования.

Большое значение для воспитания у боксера уверенности имеют упражнения в защите. Боксер, убедившийся на практике в быстроте и точности своих атакующих и контратакующих ударов, в прочности своих навыков в защите, будет уверенно держаться в бою, смело действовать в любых боевых условиях.

Решающую роль в боевом самоопределении боксера играет опыт соревнований. На соревнованиях проверяются техническая и тактическая подготовленность боксера, его физические и волевые качества.

Успех в соревнованиях подбадривает боксера, вселяет в него чувство уверенности, желание совершенствоваться и достичь еще более высоких спортивных результатов.

Воспитание смелости

Смелость боксера основана на его уверенности в своих силах, в надежности усвоенной техники. Принимая смелые решения, боксер претворяет их в действия, основываясь не на безотчетной лихости, а на строгом расчете, на глубоком знании техники и тактики бокса, на мужестве и силе воли.

Борьба за моральное превосходство выражается особенно ярко в бою на ринге. Неумение подавить страх волевым усилием, неумение заставить себя бороться за победу всегда вызывает у боксера чувство бессилия.

Не следует, однако, отождествлять чувство страха с известным каждому спортсмену волнением перед боем. Это волнение, которого не могут избежать даже самые опытные боксеры, — не боязнь, а проявление психологической подготовки боксера к предстоящему бою, т. е. мобилизации его на борьбу за победу.

Непосредственная борьба за моральное превосходство происходит в самом бою, в котором боксер должен действовать мужественно, энергично и целеустремленно.

Излишняя осторожность и стремление избегать острых положений не вяжутся с достоинством боксера, стремящегося одержать решительную победу. Чтобы довести борьбу до конца, сломить сопротивление противника, нужна направленная воля к победе.

Смелость воспитывают у боксера в систематических учебно-тренировочных занятиях.

Ставя перед боксером в боевых упражнениях с партнером различные тактические задачи, тренер должен требовать от него сознательных, активных и смелых действий.

Воспитание решительности

Способность боксера быстро принимать в бою необходимые решения и неуклонно осуществлять их в действиях имеет важнейшее значение в борьбе за победу. Боксер должен уметь остро воспринимать и критически оценивать складывающиеся в бою положения, обдуманно, смело и быстро принимать решения, логически вытекающие из хода боя и направленности его тактики, а в нужных случаях смело идти на риск.

Решительность боксера выражается в его неожиданных и смелых атаках, в его стремлении разрушать атаки противника энергичными контратаками.

Приняв решение атаковать, боксер должен быстро и четко начать атаку и немедленно развить ее. Малейшая нерешительность снизит действенность атаки и поставит боксера в затруднительное положение. Противник в таком случае неминуемо воспользуется возможностью развить энергичную контратаку. Не меньшая решительность требуется от боксера и в оборонительных действиях, где успех контратак, используемых в борьбе за инициативу, в значительной степени зависит от смелости и энергии боксера.

Решительность развивается у боксера постепенно и главным образом в вольном бою с более сильными

физически, технически и тактически партнерами. Тренер, наблюдающий за атаками и контратаками боксера, оценивает его решительность, делает соответствующие указания.

Воспитание стойкости

Стойкость выражается в способности боксера упорно и настойчиво добиваться победы, несмотря на трудные условия боя. Это качество не следует понимать упрощенно, как способность боксера терпеливо переносить сильные удары и продолжать бой, ни на что не обращая внимания.

Стойкость в боксе особенно ценна, если она сочетается с мастерством, основанным на тщательной защите и искусном владении техникой и тактикой.

Воспитание стойкости, воли в обучении и тренировке осуществляется в ходе самих занятий. Боксеру, выполняющему заданное упражнение, приходится выдерживать значительную нагрузку в течение определенного отрезка времени. Это содействует воспитанию не только физической выносливости, но и волевой стойкости.

Упражняясь в вольном бою, боксер приучается стойко держаться против партнера, чему содействует воспитывающее влияние тренера и коллектива. Коллектив морально обязывает боксера добросовестно выполнять на тренировке все упражнения. Боксер, направляемый и контролируемый коллективом, не откажется от боевого упражнения и не прекратит раунд тренировочного боя ранее установленного срока.

ТРЕНИРУЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Состязания служат как бы итогом тренировки. Готовясь к ним, боксер упорно совершенствуется, соблюдает строгий гигиенический режим, мобилизует волевые качества.

Проводимые в официальной обстановке состязания позволяют боксеру отточить спортивное мастерство, индивидуальную манеру боя. Реальный учет личных боевых возможностей — проявление силы, быстроты, ловкости и выносливости, надежности защиты и действенности своих атакующих приемов — внушает боксеру веру в себя, развивает способность рассчитывать и соразмерять усилия в бою.

Без состязаний боксер снижает свое мастерство. Как бы упорно и систематически он ни тренировался, уверенность в своих силах и способностях не придут к нему, пока он не проверит их в состязаниях.

Есть боксеры, которые много тренируются, но редко участвуют в состязаниях. Есть и такие, которые стремятся выступать даже в самых незначительных состязаниях. Кто из них стоит на более верном пути? Пожалуй, вторые, но не следует ударяться в крайности. Состязания должны органически сливаться с тренировкой.

ПРИМЕНЕНИЕ МАКСИМАЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Если мы говорим о применении в тренировочном процессе максимальных нагрузок для достижения наивысших результатов, то понимаем под этим развитие максимальными нагрузками какого-то определенного качества.

Максимальные нагрузки можно давать при развитии у боксера быстроты, силы или выносливости. Например, если поставлена задача повысить специальную выносливость, то все занятие от начала до конца проводится интенсивно, в быстром темпе, с минутными перерывами между раундами и с уплотнением раундов насыщенными действиями.

Из занятия, в котором поставлена задача развить силу, исключаются боевые упражнения с партнером в перчатках, но зато увеличивается время на упражнения в нанесении ударов по снарядам (мешку, груше и др.). Используются также упражнения в борьбе с партнером, со штангой, набивным мячом и на снарядах, с предметами и без предметов.

Что же касается максимальных нагрузок при боевых упражнениях с партнером, то здесь требуется целесообразное построение занятия с особым учетом бережного отношения к тренирующимся.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Планирование имеет целью упорядочить усилия тренирующегося спортсмена, организовать тренировку так, чтобы он смог добиться высших результатов в состязаниях.

Различается перспективное планирование, текущее и оперативное.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (МНОГОЛЕТНЕЕ)

Этот вид планирования заключается в разработке и осуществлении планов тренировки, рассчитанных на длительный срок.

Готовя к состязаниям своих спортсменов, тренер учитывает особенности этих состязаний, ставит задачи расширения функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшения навыков и других сторон спортивного мастерства.

Учитывая длительный период, на который рассчитан перспективный план тренировки, надо рационально распределить это время на отдельные этапы тренировки.

Каждый этап — законченный отрезок времени, представляющий собой систему круглогодичной тренировки. В то же время каждый этап имеет свои задачи для последовательного решения их в течение года. Так, на первом этапе осваиваются новые и совершенствуются оправдавшие себя ранее средства и методы тренировки; на втором — проверяются на практике новые формы, средства и методы; на третьем — по установленным формам, средствам и методам тренировки идет подготовка спортсменов; на четвертом — отбираются и непосредственно готовятся сильнейшие боксеры к состязаниям.

Физическая нагрузка в занятиях должна распределяться таким образом, чтобы спортивная форма боксеров ко времени их участия в крупных состязаниях стала стабильной.

Нагрузка в занятиях увеличивается с каждым этапом. Каждый период следующего годичного цикла начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем в предыдущем году.

Временное снижение или повышение нагрузок определяется в текущих (годовых) планах, исходя из конкретных заданий подготовки и состояния боксеров.

В перспективном плане намечаются состязания, в которых должен принять участие боксер. Обычно планируется выступление того или иного боксера в первенстве родного города, личном первенстве страны, междугородных и международных командных встречах.

Учитывая большую загруженность в состязаниях, необходимо планировать тренировки так, чтобы участие боксера в состязаниях обеспечивало сдвиги в росте его спортивного мастерства.

В перспективном плане учитываются также контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической и волевой.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ

Физическая подготовка

Общая

Подтягивание на перекладине 15 раз

Бег на 100 м 12, 6 сек

Прыжок в длину с разбега 5 м 20 см

Бег по дорожке на 1500 м 4 мин 50 сек.

Специальная

Нанесение ударов по мешку с силой и в быстром темпе 3 раунда по 3 мин.

Упражнения с пневматической грушей в быстром темпе 3Х3

«Бой с тенью» разнообразно и в быстром темпе 3Х3

Вольный бой с партнером в быстром темпе 3Х3

Техническая подготовка

Наблюдения тренера за выполнением боксером упражнений в условном бою. Проводится дважды в году — в начале и середине соревновательного периода.

Тактическая подготовка

Наблюдения тренера за упражнениями в вольном бою.

Волевая подготовка

Наблюдения тренера за поведением боксера в вольном бою. Принимаются во внимание волевые качества, имеющие наиболее важное значение в бою на ринге: инициативность, уверенность, смелость, решительность и стойкость.

Оценка всех нормативов производится по пятибалльной системе.

В перспективном планировании предусматриваются индивидуальные планы каждого боксера, которые определяют развитие его физических качеств, совершенствование определенного комплекса боевых приемов, тактическую подготовку и волевое воспитание спортсмена.

ПРИМЕРНЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Боевая характеристика. Боксер имеет высокий рост. Быстр и подвижен в бою. В основном действует на дальней дистанции. Предпочитает атаковать прямыми ударами, наносит их резко и точно. Умело играет на изменении дистанции для дезориентации противника и хорошо выбирает моменты для неожиданных атак. Может вести бой как, наступая, так и отступая. Энергичен и активен в бою. Волевые качества высоки, смел, решителен и стоек в трудных ситуациях. Физически хорошо развит. Опытный турнирный боец. К недостаткам следует отнести излишнюю напряженность. Пропускает удары в голову.

Задачи	Средства
1. Повысить общую и специальную выносливость	В систематической тренировке широко использовать общеразвивающие упражнения, бегать на средние дистанции, играть в баскетбол, волейбол, грести на лодке.

	В специальной боксерской тренировке применять многораундовые условные бои, упражняться в нанесении ударов по мешку и груше
2. Увеличить силу плечевого пояса и брюшного пресса	Практиковать в тренировке упражнения с гириями, гантелями, на гимнастических снарядах, в метании легкоатлетических снарядов, в борьбе с партнером, гимнастические упражнения без предметов
3. Уплотнить раунды активными действиями	Стремиться в вольных боях действовать активно. Повысить общий темп боя с партнерами. Избегать пауз в бою, сочетать защиты с встречными и ответными ударами. Постоянно сохранять инициативу в бою. Подготавливать атаки финтами. Пользоваться контратаками для перехватывания инициативы боя у партнера
4. Совершенствоваться в наступательной тактике	В тренировочных боях всегда стремиться быть хозяином положения, удерживая инициативу боя в своих руках. Сковывать действия партнеров финтами, предупреждая и разрушая их атаки встречными ударами, заполняя паузы боя легкими прямыми ударами
5. Совершенствоваться в умении наносить удары при отходах	Упражняться с тренером в нанесении ударов по лапам на отходах сериями и с акцентом. Совершенствоваться в тактике нанесения ударов сериями на отходах при упражнениях с партнерами в условном и вольном бою
6. Совершенствоваться в активной защите	Стремиться улучшать умение защищаться в упражнениях с партнерами в условном бою. Обратит особое внимание на упражнения в защите головы в одностороннем условном бою
7. Устранить излишнюю напряженность мышц в процессе боя	При упражнениях с лапами под тщательным контролем тренера научиться мгновенно расслаблять мышцы после нанесения удара. При упражнениях в вольном бою и с боксерскими снарядами рационально соразмерять свои усилия
8. Совершенствоваться в умении рассчитывать дистанцию в бою	При упражнениях с партнерами посвящать отдельные из них исключительно дальней, средней и ближней дистанциям. Упражняться в придании резкости ударам с различных дистанций
9. Совершенствоваться в умении легко передвигаться по рингу во время боя	Посвящать отдельные раунды условного боя действиям с различных дистанций и переходам с одной дистанции на другую Упражняться в «бою с тенью», посвящать отдельные раунды исключительно маневренным передвижениям. Контролировать свои действия в бою на дальней дистанции в плане умения пользоваться всем пространством ринга

ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ГОДИЧНОЕ)

Годовой план тренировки составляется в соответствии с календарем состязаний. Календарь, в свою очередь, должен составляться таким образом, чтобы не было противоречий с системой планирования по периодам (рис. 119).

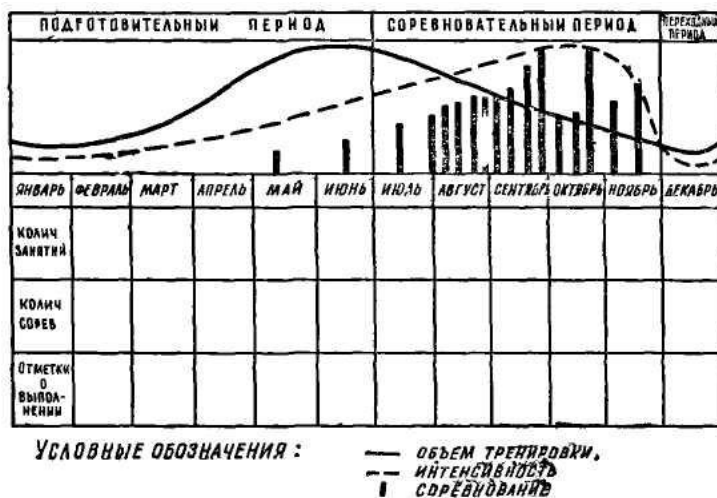


Рис. 119. Схема изменения объема и интенсивности тренировки и планирования календаря на протяжении года

Календарь должен строиться так, чтобы вначале было отведено время для постепенной подготовки к соревновательному периоду и чтобы после этого периода боксер получил основательный отдых. Если календарь составляется без учета периодизации тренировки, то неизбежно подготовка боксера будет случайной, что не содействует повышению спортивного мастерства.

Длительные промежутки, свободные от состязаний, боксер использует для активного отдыха и занятий по общефизической подготовке.

Подготовительный период

Непосредственно после длительного отдыха в переходном периоде наступает подготовительный. Основная цель его — постепенно подготовить боксера к интенсивной тренировочной деятельности и большим нагрузкам в соревновательном периоде.

Важнейшие задачи подготовительного периода тренировки боксера — развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости, совершенствование комплекса технических средств.

Подготовительный период делится на два этапа.

Первый этап направлен на достижение хорошей общей физической тренированности. В нем боксер широко использует упражнения, развивающие силу, быстроту, ловкость. Особое внимание уделяется развитию выносливости. Продолжительность первого этапа, в зависимости от физического состояния боксера, около двух месяцев.

Второй этап направлен на достижение специальной тренированности. Боксер, достигший высокой общей тренированности на первом этапе, имеет прочную основу для достижения специальной тренированности и обезопасит себя от перетренированности в соревновательном периоде.

Специальная тренированность достигается специальными боксерскими упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, которые на втором этапе преобладают над общеразвивающими.

Соревновательный период

Соревновательный период — время основных состязаний. Активно участвуя в них, боксер сохраняет и совершенствует свою тренированность.

Соревновательный период состоит из ряда микропериодов, определяемых календарем состязаний. В каждом из них спортсмен готовится к состязаниям, участвует в них и отдыхает. Но на всем протяжении соревновательного периода боксер неуклонно совершенствует технические навыки, тактические приемы, развивает физические (силу, быстроту, ловкость и выносливость) и волевые (инициативность, уверенность, смелость, решительность и стойкость) качества.

Тренируясь систематически, боксер получает возможность подходить к началу каждой непосредственной подготовки к текущим состязаниям в отличном состоянии.

Секрет спортивного долголетия выдающихся мастеров любительского ринга заключается не только в их талантливости, но и в том, что в систематической тренировке они постоянно совершенствовали свое спортивное мастерство.

Тренируясь регулярно, рационально чередуя тренировочную работу и отдых, боксер перед каждым состязанием сосредоточивает свое внимание на тактической подготовке к бою с определенным противником, развитию быстроты реакции, способности вести бой неутомимо, в быстром темпе. В предсоревновательной тренировке он достигает нужного уровня боеспособности.

Основные средства предсоревновательной подготовки — специальные боксерские упражнения. Используются и общеразвивающие, но нагрузка в них должна быть такой, чтобы не мешать специальной тренировке и не подменять ее.

Переходный период

Этот период, являющийся как бы промежуточным между двумя большими периодами тренировки, в основном посвящен отдыху спортсмена. Продолжается он около месяца и отличается тем, что боксер сохраняет свою физическую подготовленность, придавая отдыху активный характер. Такой отдых дает боксеру возможность уверенно подойти к новому циклу тренировки.

Задача переходного периода — снять утомление, полученное боксером после „соревновательного периода в целом.

Основное содержание периода — физическая подготовка, в которой используются упражнения неинтенсивного развлекательного характера. Они выполняются со специальными боксерскими упражнениями без партнера, не требующими больших напряжений. Боксерские упражнения служат лишь для поддержания боевых навыков боксера.

В переходном периоде значительно снижается общая нагрузка, благодаря чему снижается и состояние тренированности. Но тем значительнее будет ее повышение в подготовительном периоде.

ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (МЕСЯЧНОЕ)

Оперативное планирование тренировки — это разработка и осуществление системы тренировки к конкретным состязаниям. К такой тренировке боксер приступает обычно за месяц, сосредоточивая внимание на задачах предстоящего турнира или матчевой встречи.

Перед ее началом тренер составляет общий план тренировки, в котором отражается содержание всей работы. Чтобы подготовка была действительно всесторонней, она должна содержать упражнения физической, технической, тактической и психологической подготовки боксеров

В общем плане обычно предусматривается подготовка боксеров к определенному сроку с учетом характера состязания (командная встреча, турнир и т. д.) и особенностей соперников (если они заранее известны). Планируются содержание тренировки по дням, интенсивность и задачи занятий на каждом этапе подготовки.

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В предсоревновательной тренировке принято планировать занятия по недельным циклам, в которых рационально чередуются тренировка и отдых.

Установившейся традицией у спортсменов стали тренировки через день (например, тренироваться по понедельникам, средам и пятницам, а активно отдыхать по вторникам, четвергам и субботам; воскресенье — выходной день).

Этот простейший, повторяющийся цикл тренировки дает возможность спортсмену один день тренироваться с полной нагрузкой, а другой — последующий — восстанавливать свои силы. Так, постепенно увеличивая нагрузку в занятиях, спортсмен достигает нужной тренированности.

Мастера спорта, стремящегося к высшим достижениям в боксе, уже не может удовлетворить та ритмичная тренировка через день, которая раньше в какой-то мере обеспечивала ему нужную подготовленность к состязаниям.

При современных требованиях к боксеру для трудной турнирной борьбы нужны новые, увеличенные, нагрузки. Поэтому к ритмичному чередованию тренировочных занятий в недельном цикле добавляются дополнительные для достижения большего совершенства в спортивном мастерстве боксера.

Определяя количество и последовательность занятий в цикле по их содержанию и задачам, следует сохранить ритмичное чередование трех основных занятий в неделю. Дополнительные занятия по общей физической подготовке на воздухе или по индивидуальному совершенствованию в технике должны иметь меньшую нагрузку и не мешать восстановительным процессам в организме после больших нагрузок в основных занятиях недельного цикла.

Содержание каждого тренировочного дня недели определяется установленной для него общей направленностью основного тренировочного занятия. Например, один день недели посвящается боевой практике, и этому подчиняются содержание и нагрузка всех упражнений данного тренировочного дня.

В практике предсоревновательной тренировки принято определять содержание дней недели по следующей направленности:

- Понедельник — боевая практика
- Вторник — физическая подготовка
- Среда — совершенствование техники
- Четверг — отдых, баня
- Пятница — боевая практика
- Суббота — физическая подготовка
- Воскресенье — отдых

Недельное планирование может быть очень вариативным, никогда не следует возводить план тренировки в догму. Постепенно уменьшая объем и повышая интенсивность нагрузки, нужно подходить индивидуально к каждому боксеру, сообразуясь с его самочувствием и данными врачебного контроля. Боксеры совместно с тренерами должны вести график недельной тренировки.

Упражнения	Дни недели						
Общая физическая подготовка							
Упражнения на дороге							
Ходьба на лыжах							
Гимнастика							
Борьба							
Упражнения с гириями							
Баскетбол							
Волейбол							
Спринтерский бег							
Прыжки							
Метания							
Физическая работа							
Специальная подготовка							
Вольный бой							
Условный бой							
«Бой с тенью»							
Упражнения:							
с лапами							
с мешком							
с грушей							

В соответствующих графах боксер отмечает дозировку каждого упражнения. В числителе указывает количество времени, а в знаменателе — интенсивность упражнений по трехбалльной системе (малая интенсивность — 1 балл, средняя — 2, большая — 3).

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Чтобы лучше организовать тренировку, сделать ее разнообразной и эффективной, используются различные формы занятий.

Основными формами служат: 1) утренняя зарядка, 2) теоретические занятия (собеседования); 3) общая физическая подготовка; 4) тренировка на дороге; 5) специальная физическая подготовка; 6) совершенствование техники; 7) боевая практика.

Эти занятия имеют различное содержание, объем и интенсивность, в зависимости от этапов и задач тренировки.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

С утренней зарядки начинается трудовой день боксера, независимо от периода тренировки. Зарядка — необходимое гигиеническое средство, имеющее целью возбудить после сна функциональную деятельность организма спортсмена.

В обычные дни боксер проделывает зарядку дома. В этом случае она содержит комплекс упражнений, составленный таким образом, чтобы вовлечь в работу все группы мышц тела, постепенно возбудить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

В период подготовки к состязаниям боксер проделывает утреннюю зарядку на прогулке.

Физическая нагрузка на организм во время утренней зарядки должна быть небольшой. Основная нагрузка дается в часы общей физической и специальной тренировки: в середине дня (перед обедом) и вечером (перед ужином), т. е. в то время, когда проходят и состязания на первенство.

Не следует смешивать утреннюю прогулку с тренировкой на дороге, которая относится к общей физической подготовке и проводится не утром, а днем, дает большую физическую нагрузку и преследует цель выработать выносливость.

Утренняя прогулка — это зарядка повышенного типа. Она проводится летом и зимой по ровной дороге или тропинке. Костюм для прогулки должен быть легким, не стесняющим движений.

Прогулка начинается с ходьбы. Далее выполняются упражнения типа зарядки, возбуждающие функциональную деятельность организма. Можно проделывать на ходу без большой нагрузки движения, имитирующие боксерские удары. Прогулка продолжается 30—40 мин. и заканчивается легким бегом и спокойной ходьбой.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Современный уровень достижений в любом виде спорта очень высок. Поэтому активная деятельность спортсмена стала теперь немислима без глубоких знаний в вопросах, связанных с его тренировкой и участием в состязаниях.

Мастер спорта, как человек, достигший высокого совершенства в избранном виде спорта, должен много знать из области физической культуры и смежных наук, чтобы уверенно и правильно решать задачи тренировки. Он должен знать основы гигиены спорта, правила соревнований, до тонкости разбираться в технике и тактике бокса. Ему необходимо понимать те функциональные изменения, которые происходят в организме под влиянием тренировки. Он обязан хорошо знать средства и методы спортивного совершенствования.

Самостоятельная работа спортсмена над литературой — прямое выражение принципа активности в тренировочном процессе.

Групповые занятия с тренирующимися боксерами проводятся систематически, для повышения их спортивно-технической грамотности, привлечения их внимания к вопросам текущей тренировки. На них разбираются вопросы, связанные с организацией и содержанием тренировки, просматриваются и обсуждаются хроникальные фильмы, изучаются особенности будущих соперников, рассматриваются вопросы тактической подготовки некоторых участников команды, разбираются факты нарушения дисциплины.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Эти занятия занимают большое место в тренировке боксера. Они помогают ему всесторонне решать задачи тренировки, способствуют общему физическому развитию и повышают общефизическую тренированность.

Занятия по общей физической подготовке строятся на материале гимнастических спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены.

Как уже отмечалось, содержание каждого тренировочного занятия определяют задачи, которые ставит

тренер в дни планируемой им тренировки. В связи с этим он использует необходимые упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

Занятие по общей физической подготовке может быть, например, полностью посвящено той или иной спортивной игре; либо построено на легкоатлетических упражнениях, гребле, тяжелой атлетике; либо быть комбинированным: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности.

Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности. В свободное от состязаний время они используются довольно широко, но по мере приближения состязаний уступают место занятиям по совершенствованию техники бокса и боевой практике. На заключительном этапе предсостязательной тренировки общеразвивающие упражнения должны содействовать успешному проведению специальных боевых упражнений. Их нагрузка, интенсивность зависят от плана тренировки на каждый день недели (один день может быть посвящен в основном упражнениям в вольном бою, другой — совершенствованию техники, третий — исключительно физической подготовке, четвертый — отдыху и т. д.), состояния тренированности боксера, самочувствия, индивидуальных особенностей.

ТРЕНИРОВКА НА ДОРОГЕ

Большой популярностью у боксеров пользуется так называемая тренировка на дороге. Этот вид занятий по физической подготовке сформировался во время длительных прогулок, когда боксер начал перемежать ходьбу с бегом на длинные дистанции для выработки выносливости и бегом на короткие дистанции для выработки быстроты. В дальнейшем традиционная боксерская прогулка приняла комбинированный характер.

Теперь в тренировке на дороге используются самые различные упражнения, выполняемые на ходу (для развития быстроты, ловкости, силы). Но главное назначение тренировки на дороге — выработка выносливости, необходимой для состязаний.

Лучшее место для тренировки — ровная мягкая проселочная дорога, позволяющая боксерам выполнять различные упражнения для ног, построенные на передвижениях, подобных передвижениям боксера на ринге (рис. 120).

Начинается тренировка со спокойной ходьбы, постепенно втягивающей организм в интенсивную работу. Затем боксер выполняет упражнения для ног, делая быстрые шаги во всех направлениях. В сочетании с шагами он имитирует движения удара и защиты. Упражнения продлеваются и во время легкого бега мелкими шагами, с поворотами в различные стороны. Они отлично развивают специфическую ловкость боксера.

Последующая часть занятий может содержать быстрые рывки в беге на 30—50 м, прыжки, метание камней, гимнастические упражнения, борьбу, толкания с партнером, упражнения с набивными мячами. Основным упражнением в тренировке служит бег на 1—2 км (в зависимости от периода тренировки).

Тренировка заканчивается спокойной ходьбой.

Общая продолжительность тренировки 40—60 мин. Время проведения ее и длительность зависят от служебной занятости и степени тренированности занимающихся.

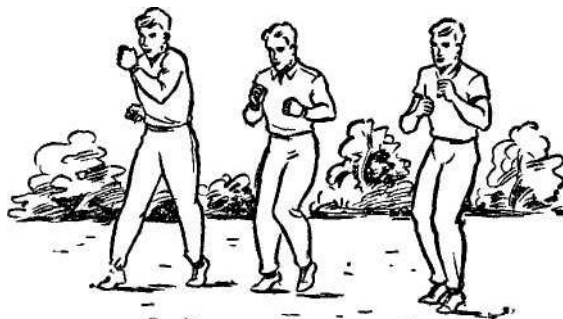


Рис. 120. Тренировка на дороге

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Особенность этих занятий состоит в том, что в них полностью отсутствуют боевые упражнения с партнером в перчатках и преобладают специальные имитационные упражнения и упражнения в нанесении ударов по снарядам. Дополнительно (в незначительном количестве) применяются общеразвивающие упражнения (со скакалкой и набивным мячом).

Цель таких занятий — предоставить боксеру возможность тренироваться с большой физической нагрузкой, исключив нервное напряжение, обычно вызываемое упражнениями в перчатках с партнером.

ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Групповая разминка

Упражнения с ходьбой по кругу 10 мин.

Борьба с партнером в стойке 1 раунд

«Бой с тенью» 1 »

Имитационный бой с партнером без ударов (упражнения в финтах) 1 »

Постановка ударов по снарядам

Упражнения с тренером — удары по ляпам (атаки и контратаки с последующим развитием их сериями ударов) 2 раунда

Слитное нанесение ударов по мешку, соразмеряя силу ударов 1 раунд

То же по груше 1 »

Произвольные упражнения с пневматической грушей 1 »

Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой в быстром темпе (с непрерывными изменениями способов прыгания) 1 раунд

Упражнения с партнером — перебрасывание набивного мяча различными способами 5 мин.

Упражнения без предметов

Для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя, лежа) 10 мин.

Общая продолжительность занятия 65 »

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Главное место в занятии занимают упражнения в условном бою, который служит боксеру основным средством технического совершенствования.

В таком занятии может быть от 6 до 10 раундов условного боя. Боксеры ставятся в различные боевые положения, с которыми им придется столкнуться в предстоящих состязаниях. Занятия проводятся интенсивно, в размеренном темпе, позволяющем боксерам сосредоточиться на технике и тактике выполнения этих действий.

Занятие по совершенствованию техники состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть посвящена беседе тренера о замеченных недостатках и достоинствах боксера.

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения, содействующие постепенному переходу организма к интенсивной нагрузке, «разогревающие» нервно-мышечную систему и усиливающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Имитационные упражнения, построенные на боевых движениях боксера. Легкий бой с партнером в перчатках, в котором боксер практически «вспоминает» свои технические противодействия партнеру в защите и нападении.

Упражнения выполняются в форме разминки при движении группы по кругу на протяжении 15—20 мин.

В **основной части** проводится условный бой с партнером. Упражнениями в условном бою служат приемы атаки, защиты и контратаки определенными ударами с применением определенных приемов защиты. Каждый боксер, независимо от манеры боя, должен одинаково уверенно и умело владеть этими основными формами тактических действий.

В условном бою отшлифовывается мастерство боксера в конкретных действиях. Продолжительность основной части 40—50 мин.

Заключительная часть состоит из отвлекающих упражнений с теннисными мячами, спокойной ходьбы по залу с движениями, расслабляющими мышцы (потряхивание рук, ног, плечевого пояса), и из других упражнений, содействующих успокоению деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем (рис. 121).

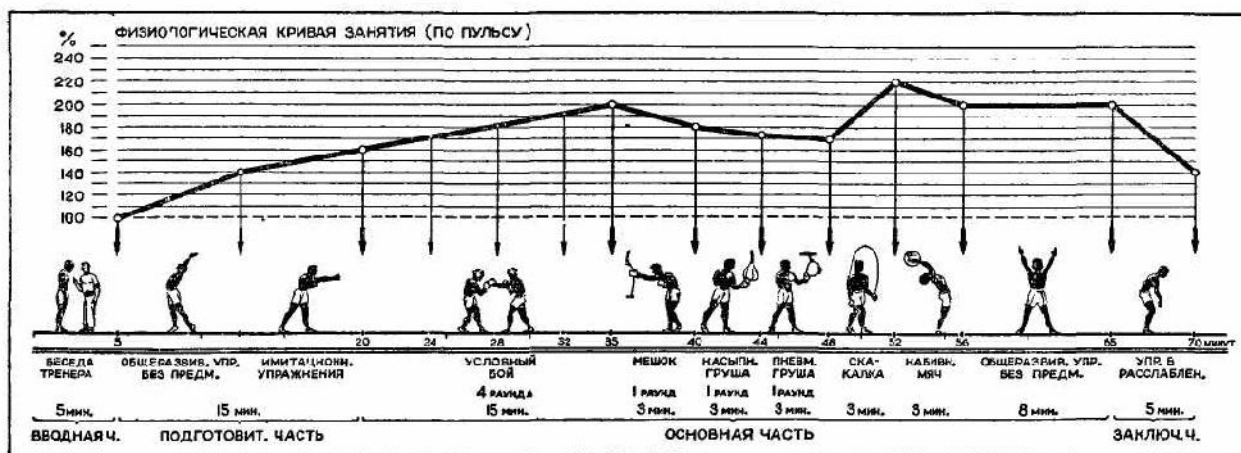


Рис. 121. Схема примерного занятия по совершенствованию техники

ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ

Групповая разминка

Гимнастические упражнения 10 мин.

Борьба с партнером в стойке 1 раунд

«Бой с тенью» 1 »

Имитационный бой с партнером 1 »

Условный бой с партнером

Упражнения в подготовке атак финтами (двусторонний бой) 1 раунд

Односторонний бой,— атака, защита, контратака против левши (партнер ведет бой в правосторонней стойке) 1 »

То же, но партнеры меняются ролями 1 »

Односторонний бой — атака серией ударов, комбинированная защита и контратака любыми ударами 1 »

То же, но партнеры меняются ролями 1 раунд

Односторонний бой — защита отходами от наступающего партнера с нанесением серий прямых ударов в голову 1 »

То же, но партнеры меняются ролями 1 »

Упражнения для постановки ударов по снарядам

Упражнения в излюбленных атаках одиночными ударами и сериями ударов по мешку 1 раунд.

То же по груше 1 »

То же по настенной подушке 1 »

Произвольная тренировка с пневматической грушей 1 »

Гимнастические упражнения (стоя, сидя, лежа)

Упражнения для развития силы, на растягивание, расслабление 15 мин.

Упражнения с теннисным мячом 5 »

Общая продолжительность занятия 50 »

БОЕВАЯ ПРАКТИКА

Тренировочное занятие по боевой практике проводится в условиях, приближенных к состязаниям. Основное упражнение — вольный бой с партнером. Задача занятий — предоставить боксеру возможность самостоятельно проявить умение боксировать и совершенствоваться в тактическом мастерстве ведения боя.

В занятия включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, содействующие развитию у боксера специальной боевой выносливости. Упражнения выполняются в быстром темпе в раундах, с перерывами. Гимнастические упражнения, проводимые в конце основной части, дополняют специальные боксерские упражнения. Занятие завершается упражнениями, способствующими успокоению организма.

Занятие по боевой практике состоит из четырех частей. Начало его имеет полное сходство с началом состязаний, где тренер сосредоточивает внимание боксера на задачах построения боя. Далее идет разминка, а затем и сам бой — три раунда по 3 минуты.

Вводная часть представляет беседу с боксерами, в которой тренер напоминает им о задачах занятия.

Подготовительная часть — разминка. В ней выполняются упражнения, возбуждающие деятельность организма (дыхание, кровообращение и другие системы организма) и подготавливающие его к интенсивному вольному бою. С помощью движений, имеющих сходство с движениями боксера во время боя на ринге, разминка координирует движения боксера, а легкий (без напряжения) бой с партнером в перчатках еще более содействует подготовке боксера для специфической деятельности в бою на ринге и делает менее резким переход от состояния относительного покоя к интенсивной мышечной деятельности.

Разминка способствует более легкому преодолению «мертвой точки», приближая работу организма к высокому функциональному уровню еще до боя и повышая его боеспособность.

Если боксер вступает в бой без разминки, то первый раунд неизбежно совпадает с периодом «вработываемости» организма.

В результате разминки период «вработываемости» укорачивается, а в лучшем случае заканчивается до боя. Боксер, «разогревшись» перед боем, сможет сразу начать интенсивные действия и в полной мере мобилизовать и использовать свои боевые качества и способности.

Содержание и методика разминки различны. Для разминки рекомендуются и темповые упражнения со скакалкой, и упражнения типа зарядки, и простой бег. В последнее время для разминки стали использоваться и специальные упражнения в виде «боя с тенью» и упражнения с лапами.

Экспериментальные исследования влияния разминки на эффективность действия боксера в бою на ринге показали, что разминка с партнером дает лучшие результаты, чем другие специальные упражнения, лишь имитирующие бой («бой с тенью», лапами и др.).

Разминка боксера разделяется на две части. В первой, общей, части используют силовые упражнения, а также упражнения на растягивание и расслабление мышц для подготовки мышц и связок к резким движениям в

бою.

Вторая, специальная, часть содержит упражнения в «бою с тенью» и в легком бою с партнером в перчатках. Эти упражнения подготавливают боксера к специфической деятельности в бою на ринге.

Вся разминка выполняется с учетом индивидуальных особенностей боксера (примерно 15—20 мин.) с постепенно возрастающей интенсивностью, усиливающей деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем боксера.

Объективным показателем достаточной нагрузки в разминке может служить начало потоотделения. Разминаться следует в тренировочном костюме, чтобы не тратить лишней энергии на «разогревание» организма.

Перерыв между разминкой и боем не должен продолжаться более 7 минут. В пределах этого времени боксер сохраняет достигнутое разминкой «рабочее» состояние.

Основная часть посвящается боевой практике с партнером или несколькими партнерами. Подбор их для любого боксера не должен быть случайным. Тренер обязан подбирать таких боксеров, которые своими боевыми особенностями содействовали бы боевому совершенствованию боксера.

Например, если партнер отличается большой подвижностью, то он будет ставить боксера в условия маневренного боя; партнер, умеющий вести комбинационный бой, заставит боксера действовать в бою расчетливо и разнообразно; активный, быстрый, с точными ударами вынудит пользоваться различными видами защиты и контратаки и т. д.

Таким образом, боксер, практикуясь в бою с различными по боевым особенностям партнерами, научится уверенно и успешно действовать в любых условиях боя.

После упражнения в вольном бою боксер переходит к ударам по боксерским снарядам (мешок, груша, лапы). Эти и все последующие упражнения являются как бы дополнительными к боевой практике, проведенной с партнером на ринге. Они дают возможность боксеру с полной интенсивностью действовать ударами.

В занятии по боевой практике все общеразвивающие упражнения выполняются вслед за специальными. Такое построение имеет определенный смысл. Специальные упражнения, и прежде всего вольный бой, требуют от боксера сосредоточенного внимания, точности сложных технических движений и свежих сил. Именно поэтому необходимо отнести общеразвивающие упражнения к концу основной части занятия.

Заключительная часть содержит обычные упражнения на расслабление, содействующие успокоению организма.

После занятия обязательен теплый душ (рис. 122).

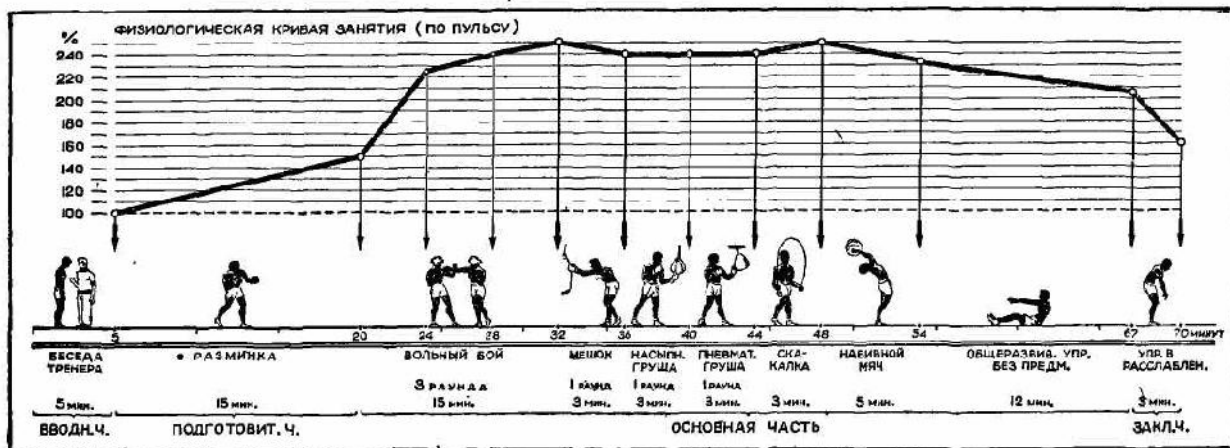


Рис. 122. Схема примерного занятия по боевой практике

ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БОЕВОЙ ПРАКТИКЕ

Индивидуальная разминка

Гимнастические упражнения 10 мин.

Борьба в стойке на ловкость и силу 1 раунд

«Бой с тенью» 1 »

Легкий разминочный бой с партнером 1 »

Вольный бой с партнером

Упражнения средней интенсивности с установкой на искусное обыгрывание партнера. В каждом раунде необходимо применять больше финтов угрозой и вызовом на атаку. Атаковать и контратаковать легкими ударами. Играть на изменении дистанции 3 раунда

Удары по снарядам

Упражнения с мешком для развития силы и слитности нанесения ударов 1 раунд

То же с грушей 1 »

Произвольные упражнения в нанесении ударов по пневматической груше 1 »
Совершенствование индивидуальных комбинаций (лапы) 1 »

Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой в быстром темпе в различных вариантах 1 раунд
Перебрасывание набивного мяча (с партнером) различными способами из положения стоя и сидя 5 мин.

Упражнения без предметов

Для развития силы, на растягивание и расслабление (стоя, сидя, лежа) 10 мин.
Общая продолжительность занятия 70 »

ГИГИЕНА И РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Тренировочный процесс должен максимально способствовать укреплению здоровья боксера. Поэтому необходимо, чтобы тренировка протекала в определенных гигиенических условиях, под постоянным врачебным и педагогическим контролем.

Тренирующийся, руководствуясь советами врача и данными самоконтроля, обязан изучить особенности своего организма и целесообразно воздействовать на него физическими упражнениями, чтобы достигнуть с пользой для здоровья высоких результатов в тренировке.

Необходимо свой день организовать так, чтобы все его содержание содействовало успехам в трудовой деятельности и в спортивной тренировке. Следует поддерживать режим питания, соблюдать требования личной гигиены, избегать вредных привычек и всяких излишеств.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА БОКСЕРА

Чистота тела — одно из важнейших условий сохранения здоровья. Занимающиеся боксом должны тщательно заботиться о чистоте тела.

Усиленное потоотделение на каждом тренировочном занятии, намокание мягкого спортивного снаряжения, которым постоянно пользуется боксер, обязывают строго соблюдать на тренировке необходимые санитарно-гигиенические правила.

После тренировки не следует оставлять на теле высохший пот, надо принять теплый душ. Температура воды должна быть несколько выше температуры тела (37—38°C). Смывать пот надо с мылом.

Все личное снаряжение — перчатки, маску, бинды, бинты, тренировочный костюм — боксер обязан содержать в идеальной чистоте.

Во избежание кожных заболеваний никогда не следует на тренировочных занятиях класть перчатки и защитную маску на окно, стол и другие места, где может оказаться пыль. Как правило, личный инвентарь боксера в тренировочном зале и дома должен храниться в висячем положении. Нельзя оставлять на защитной маске и перчатках высохший пот. После каждого тренировочного занятия необходимо обмывать их теплой водой и протирать одеколоном. Внутреннюю часть перчаток следует периодически дезинфицировать. Тренировочный костюм и бинты надо регулярно стирать.

Водные процедуры имеют большое гигиеническое значение в тренировке боксера. Боксер, пользуясь водой различной температуры, поддерживает чистоту тела, освежает и закаливает его.

Освежающе действует обмывание тела прохладной водой утром. После обмывания, чтобы больше возбудить деятельность кожи, следует растереть тело докрасна мохнатым полотенцем.

В летний период купание в реке прекрасно действует на общее физическое состояние боксера, укрепляя его нервную систему и закалявая организм.

Купаться следует не больше двух раз в день. Длительное пребывание в холодной воде при купании снижает жизнедеятельность организма. В жаркую погоду можно находиться в воде до 20 минут, а в прохладную — 5—10 минут, причем нужно энергично двигаться в воде: плавать или играть в мяч и т. п.

Тренирующемуся боксеру достаточно только освежить тело, проплыв для этого небольшое расстояние.

ПАРНАЯ БАНЯ

При подготовке к состязаниям баня применяется как потогонное средство. Высокая температура насыщенного паром воздуха, достигающая 60—65° С, вызывает сильное потоотделение, что используется для достижения боксерами нужного веса, соответственно весовой категории каждого из них.

Но парной баней следует пользоваться в меру. Чтобы быстрее вызвать пот, не затрачивая много энергии, нужно в парное отделение входить сухим, не обмываясь предварительно водой.

Не следует долго находиться в парном отделении — это утомляет организм. Экспериментальные данные показывают, что пульс человека на полке парного отделения повышается в среднем до 112 ударов в минуту, а температура тела — до 39° С.

Находиться на полке следует не более 7—10 минут. Чтобы возбудить кожу и улучшить ее отправления, рекомендуется растереть ее мочалкой или похлестывать веником.

Некоторые спортсмены после парной выходят в предбанник, где, завернувшись в мохнатую простыню,

продолжают потеть, дыша при этом свежим воздухом. Такой способ облегчает работу сердца.

После парного отделения следует освежиться прохладной водой и вымыться с мылом.

Полезно мытье в бане сопровождать общим массажем или самомассажем. Затем следует принять теплый душ, постепенно снижая температуру воды до прохладной (30—26°C).

Посещать баню рекомендуется в свободное от тренировочных занятий время один или два раза в неделю, но не чаще. Сгонять вес в бане можно только на последней неделе предсоревновательной тренировки. В остальное время достаточно хорошо попариться и сделать общий массаж.

МАССАЖ

Массаж в тренировке предупреждает утомление, содействует укреплению мышц, восстанавливает их работоспособность, а также используется для лечения некоторых травматических повреждений.

Спортивный массаж делят на:

гигиенический, выполняемый в форме самомассажа по утрам, чтобы поднять общий тонус организма;

тренировочный, выполняемый массажистом в форме общего или частного массажа через 4—5 часов после тренировки, чтобы содействовать обретению «спортивной формы» боксера;

предварительный, употребляемый перед состязаниями для повышения спортивной работоспособности, понижения нервной возбудимости (стартовое состояние);

восстановительный, применяемый спустя 20—30 минут после боя на турнирных состязаниях с целью восстановления работоспособности утомленных мышц;

массаж при спортивных повреждениях, используемый для лечения мышц и связок после ушибов и растяжений.

Массаж имеет особое значение в процессе турнира, когда боксеру на протяжении 8—12 дней необходимо сохранить состояние наивысшей работоспособности. Здесь массаж восстанавливает и поддерживает не только силы, но и бодрое настроение.

ПИТАНИЕ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ БОКСЕРА

Тренировка боксера связана с большим расходом энергии, поэтому необходимо внимательно относиться к своему питанию. Пища должна содержать в определенном количестве основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы), витамины и минеральные соли. Только тогда она будет в наибольшей степени способствовать приобретению хорошего здоровья и самочувствия, содействовать работоспособности организма и поддерживать достигнутый уровень тренированности.

Суточный расход энергии тренирующегося боксера зависит от рода его трудовой деятельности и нагрузки тренировочных занятий. Приводимая ниже таблица, составленная Гинецинским, указывает на энергетическую потребность организма в сутки у лиц, представляющих тот или иной род деятельности.

Род деятельности	Потребность энергии в сутки в больших калориях
Труд, не требующий специальных мышечных затрат	2200—2400
Труд, требующий малой мышечной работы . .	2600—2800
Труд со средней мышечной работой	3400—3600
Труд с тяжелой мышечной работой	5000 и выше

Экспериментальными исследованиями (Р. Е. Мотылянская) установлено, что на тренировочном занятии по боксу в среднем расходуется 800 больших калорий.

Таким образом, для лиц, занимающихся боксом, количество калорий, указанное в таблице, должно быть увеличено в среднем на 500—1000, в зависимости от периода тренировки и весовой категории боксера.

Профессор А. А. Минх в период тренировочного сбора установил, на основании хронометража всей суточной деятельности боксеров и учета ее энергетической стоимости, калорийность пайка для боксеров средней весовой категории — 4000 нетто-калорий и состав пайка: белков — 140 г, жиров — 104 г, углеводов — 600 г. Суточный рацион следует составлять из разнообразных продуктов.

Пищу надо принимать в определенные часы, в зависимости от распорядка дня тренирующегося, не реже трех раз в день: завтрак — 35% суточного рациона, обед — 40%, ужин — 25%.

Завтрак должен быть достаточно питательным.

Обедать надо в середине дня, не позднее чем за два с половиной часа до тренировочного занятия, а ужинать — не позднее чем за два часа до сна. Нельзя принимать пищу сразу после тренировки.

В период тренировок не следует пить излишне много воды. Не надо также переедать, так как это нарушает правильное пищеварение и снижает работоспособность организма.

В дни состязаний последний прием пищи перед выходом на ринг должен быть, как правило, не менее чем за четыре часа до боя.

Пища боксера должна содержать достаточное количество витаминов, особенно витаминов С и В1, потребность в которых возрастает от усиленной спортивной работы. Недостаток их в пище приводит к общей слабости, понижению работоспособности, апатии, потере аппетита.

Чтобы не было гиповитаминоза, в пищевой рацион нужно вводить достаточное количество свежих овощей и фруктов, молока, черного хлеба, фруктовых и овощных соков, в случае надобности (по указанию врача) синтетические препараты С и В1 в таблетках (драже).

ДОСТИЖЕНИЕ БОЕВОГО ВЕСА И СОХРАНЕНИЕ ЕГО

Достижение боевого веса в тренировке служит одним из показателей «спортивной формы» боксера. В результате тренировки, гигиенического режима и в первую очередь режима питания боксер достигает естественного для себя веса, при котором он бывает способен показывать наивысшие спортивные результаты.

Объективными показателями естественного боевого веса служат хорошо развитая мускулатура тела и отсутствие излишнего жира, субъективными показателями — хорошее самочувствие, отличные подвижность, сила и выносливость, проявляющиеся в тренировочном бою с партнером и в состязаниях.

Установлено, что, если какой либо тяжеловес излишне прибавил в весе (для этой категории боксеров предельный вес правилами не устанавливается), он показывает худшие результаты, теряет подвижность, быстроту и выносливость. Однако в остальных весовых категориях больший вес создает преимущество в соотношении сил боксера, если, конечно, вес увеличивается не за счет жира.

Если боксер по мере роста и естественного прибавления веса склонен перейти в следующую весовую категорию, искусственно задерживать этот переход не следует.

Некоторые боксеры, стремясь перейти в более легкую весовую категорию, чтобы иметь более слабых противников, искусственно уменьшают свой вес перед состязаниями, что вредно отражается на их здоровье, а иногда приводит к почти полной утрате боевых качеств.

Сбавлять вес можно лишь тогда, когда имеется излишний жировой запас и когда вес боксера *незначительно* превышает вес выбранной им весовой категории. В обоих случаях следует прежде всего избавиться от жира, затрудняющего быстроту движений и снижающего общую работоспособность организма.

Правила турнирных соревнований обязывают боксера фиксировать вес в течение ряда дней, что бывает мучительно для боксеров, которые начинают турнир при искусственно сниженном весе. При равном соотношении сил участников такие боксеры никогда не становятся победителями. Их с трудом хватает обычно на один-два боя.

Лучший способ избавиться от излишнего веса — постепенно снижать его в ходе тренировки. Достигается это целым рядом мероприятий, используемых в сочетании друг с другом. Сюда относятся: пищевой и питьевой режим, упражнения для развития выносливости, парная баня, массаж и др.

При общефизической и специальной тренировках в зале вес сбрасывается естественным потением, которое усиливается закрытым, сохраняющим тепло, тренировочным костюмом.

Диета боксера, уменьшающего собственный вес, заключается в выборе соответствующей пищи, из которой исключаются жирные и мучные блюда.

Сбрасывая вес, боксер ограничивает количество потребляемой воды и пользуется парной баней.

Прибавлять в весе следует только в том случае, если боксер к началу тренировки имеет вес меньше обычного, боевого. Если же боксер захочет прибавить вес, чтобы перейти в более тяжелую весовую категорию, излишний вес сделает его менее выносливым, снизит боеспособность.

Основное средство прибавки веса — правильный режим, в котором несколько уменьшается дозировка в упражнениях на выносливость.

Повышать вес следует путем увеличения мышечной массы. В пищу надо вводить повышенное количество белков (творог, сыр, яйца, мясо, рыбу), способствующих росту мышечной ткани. Принимать пищу нужно небольшими порциями, но чаще, чем обычно, а после еды — отдыхать.

Контролируется вес обычно сразу после утреннего туалета, т. е. в часы, когда производится официальное взвешивание в период состязаний.

«СПОРТИВНАЯ ФОРМА» БОКСЕРА

Под «спортивной формой» понимается результат длительной систематической тренировки, характеризующейся высокой работоспособностью, при которой проявляются максимальные возможности спортсмена (А. Крестовников, С. Летунов, Н. Озолин),

Если в циклических видах спорта (бег, коньки, плавание и др.) достижение «спортивной формы» сводится в основном к выработке скоростной выносливости, то в видах единоборства вопрос «спортивной формы» значительно более сложный. «Спортивная форма» в том или ином виде спорта зависит от его особенностей и степени мастерства спортсмена. Мастерство боксера заключается в умении искусно оперировать в бою на ринге многообразными техническими приемами и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества.

Общефизические качества спортсмена (сила, быстрота, ловкость и выносливость), имеющие одинаково важное значение в любом виде спорта, в боксе развиваются специфически.

«Спортивная форма» боксера — состояние его наивысшей боеспособности.

Тренированность боксера достигается систематическим чередованием тренировки и отдыха,

восстанавливающего силы. В этом процессе постепенного увеличения физической нагрузки на организм расширяются функциональные возможности боксера, развиваются его сила, быстрота, ловкость и выносливость, совершенствуются технические навыки и тактическое умение, воспитывается воля.

Систематически тренируясь, боксер развивает способность сохранять полное внимание на всем протяжении боя: мгновенно ориентироваться в постоянно меняющейся обстановке, правильно и своевременно принимать решения и осуществлять их в бою, решительно и настойчиво добиваться поставленной цели, действовать разумно, ловко и эффективно, с минимальными мышечными усилиями.

В результате тренировки увеличивается подвижность процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, благодаря чему боксер действует в бою быстрее, разнообразнее и точнее. Кроме того, у боксера повышается острота восприятия (способность точно оценивать время и расстояние, положения и движения противника), позволяющая предугадывать действия противника. Развиваются быстрота и точность ответной реакции, способность осознанно и организованно вести бой, правильно реагируя на поведение противника, что важно для своевременного осуществления как наступательных, так и оборонительных действий (защиты в соединении с контрударами).

Важнейшие задачи тренировки боксера — воспитание воли, способности ориентироваться в бою, изобретательности в выборе боевых средств, а также ловкости, позволяющей боксеру быстро и верно осуществлять принятые в бою решения.

Определяя степень подготовленности боксера, тренер сопоставляет данные врачебного контроля, педагогических наблюдений и личных ощущений спортсмена.

Общая тренированность может быть определена врачебными данными о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем и некоторыми другими объективными показателями общего физического состояния боксера. Так, у тренированного боксера укорачивается восстановительный период деятельности сердца после большой нагрузки и уменьшается частота пульса.

В оценке специальной тренированности боксера основную роль играют данные педагогических наблюдений тренера в процессе тренировки. Основные показатели специальной тренированности: высокая боеспособность, энергия, неустойчивость, слаженность и целесообразность действий в бою.

При правильно построенной тренировке боксер, достигший «спортивной формы», способен сохранять ее длительное время. На протяжении всего соревновательного периода тренировки он, совершенствуя свое спортивное мастерство, поддерживает и совершенствует «спортивную форму». Тренируясь систематически, он получает возможность подходить к состязаниям в отличной форме.

Отдельные боксеры после большого соревнования переходят к длительному отдыху и не тренируются до следующих крупных состязаний. Такая практика не только не приносит успеха, но и вредит здоровью, так как боксер, стремясь после длительного перерыва достичь в короткий срок «спортивной формы», перенапрягается, не будучи в состоянии переносить высокие нагрузки.

После каждого состязания нужен отдых для восстановления сил, но отдых активный, во время которого боксер переключается на спортивно-вспомогательные упражнения.

Через 7—10 дней отдыха после состязаний, когда, по данным врача, восстановительные процессы в организме завершились, боксер может снова приступить к тренировке.

В период, свободный от непосредственной подготовки к состязаниям, когда физическая нагрузка снижается, боксер совершенствует технику и изучает новые технические приемы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Интенсивные тренировочные занятия всегда бывают связаны с большой затратой энергии. После каждого занятия боксер временно ощущает некоторое утомление. Оно закономерно. Но после отдыха работоспособность вновь восстанавливается.

Так, на протяжении определенного периода времени при рациональном чередовании тренировки и отдыха происходит процесс нарастания тренированности.

Однако нередко из-за неправильного планирования тренировки и неправильной дозировки в упражнениях у боксера наступает переутомление. Часто, стремясь достичь наилучшей «спортивной формы», боксер не считает с самочувствием и утомляется в тренировке сверх меры.

Различают два вида переутомления: перенапряжение и перетренированность.

Перенапряжение характеризуется нарушениями в организме из-за чрезмерных усилий при выполнении упражнений боксером, недостаточно тренированным и поэтому не подготовленным к большим нагрузкам.

В результате перенапряжения ослабляется сердечная деятельность, появляется ощущение общей слабости. Эти признаки перенапряжения могут возникнуть от излишнего увлечения упражнениями для развития выносливости, злоупотребления частыми и интенсивными тренировочными боями и вообще от неправильной дозировки в упражнениях.

Тренер должен определять нагрузку в тренировочных занятиях в соответствии с возрастом и степенью подготовленности каждого боксера, следить за тем, чтобы упражнения не вызывали переутомления. При появлении признаков переутомления тренировку следует прервать до тех пор, пока боксер снова не почувствует себя бодрым. Возобновить тренировку боксер может только с разрешения врача.

Перетренированность как вид переутомления возникает у тренированного боксера в результате излишних усилий в тренировках, когда тренер и боксер не вносят необходимых изменений в систему тренировки; в результате излишнего времени, затрачиваемого на подготовку к соревнованиям, когда их срок откладывается

на некоторое время; в результате однообразной тренировки.

Под влиянием перетренировки у боксера пропадает желание тренироваться. Он становится скучным, сонливым, раздражительным; его движения вялы, удары теряют быстроту и резкость. Иногда тренеры, сталкиваясь с симптомами перетренированности боксера, ошибочно считают, что он ленится, и заставляют его тренироваться больше и интенсивнее. В результате тренеры сами становятся виновниками перетренированности боксера.

При первых признаках перетренированности боксер должен показаться врачу. Если его ощущения сходятся с объективными данными врача, необходимо немедленно прекратить тренировку и несколько дней отдохнуть. При значительном переутомлении следует отказаться от участия в предстоящих соревнованиях.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Тренеры и судьи обязаны постоянно заботиться о здоровье боксера.

Рассматривать травматизм как нечто неизбежное в спортивной практике — значит неверно понимать сущность спортивного мастерства, не уметь правильно организовать спортивную работу.

Как известно, случаи травматизма происходят в результате неумелого и неосторожного подхода к спортивным занятиям. Правильной организацией учебно-тренировочного процесса возможность травматизма может быть полностью исключена.

Тренер всегда обязан помнить о своей личной ответственности за каждого воспитанника, за его подготовку к соревнованиям.

Забота тренера о здоровье занимающихся начинается еще при комплектовании учебно-тренировочной группы. Тренер, руководствуясь показаниями и противопоказаниями к занятиям боксом, определяет совместно с врачом возможность посещения их каждым поступающим в секцию бокса.

Противопоказаниями для занятий боксом служат поражения костно-суставного аппарата, функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, психоневрозы, болезненные состояния внутренних органов и слабое здоровье.

Тщательный предварительный врачебный осмотр каждого поступающего в секцию бокса обязателен. В дальнейшем необходимы периодические врачебные осмотры. Кроме того, тренер и врач обязаны повседневно наблюдать за здоровьем занимающихся и следить за тем, какое влияние оказывает на них тренировка.

Статистика объясняет большинство повреждений в боксе неподготовленностью занимающихся и недостатками в организации соревнований. Поэтому основную роль в борьбе с травматизмом должны играть тренер и судья на ринге. Они обязаны предусмотреть и предупредить все, что может вызвать травму у боксера во время обучения, тренировки и соревнований.

Учебно-тренировочные занятия должны всегда проходить в условиях, исключающих возможность травм. Тренер должен проследить за правильной установкой ринга, проверить, на достаточном ли расстоянии находится он от стены, мягок ли его настил, не выступают ли на боевую площадку металлические части и т. п. Так же внимательно тренер проверяет все другое оборудование и инвентарь.

Практические занятия в помещении с каменным или цементным полом должны быть категорически запрещены. Нельзя также разрешать тренировочный бой, если нет войлока или другого мягкого настила на ринге.

В костюмах занимающихся не должно быть металлических пряжек, булавок и т. п.

На занятиях тренер обязан требовать, чтобы боксеры сознательно относились к заданным упражнениям, правильно выполняли изучаемые элементы техники.

Тренер должен следить за тем, чтобы, упражняясь в условном и вольном боях, более сильные боксеры не злоупотребляли своим превосходством над более слабыми, не проявляли излишней горячности в бою.

Необходимо требовать, чтобы каждый ученик серьезно относился к занятиям, воспитывать у боксеров дружеское и корректное отношение к партнерам.

Во время тренировок вольный бой всегда следует проводить в больших (350—400 г) перчатках и в защитных масках, чтобы предупредить повреждение бровей от случайных ударов головой. Тренер должен следить за тем, чтобы боксеры точно рассчитывали дистанцию в атаках и контратаках и умело защищались.

Особое внимание тренер обязан обращать на правильное положение кулаков при ударах.

Повреждения, получаемые боксером в результате неправильного выполнения упражнений, нередко выводят его из строя на длительное время. Даже самые незначительные травмы мешают тренироваться. Например, ушибленный сустав кисти руки лишает боксера возможности пользоваться в нужной мере основными упражнениями (вольный бой, упражнения со снарядами и т. п.).

Особенно нужно остерегаться повреждений в последние дни тренировок, перед соревнованиями, когда уже не остается времени на лечение.

Боксер должен оберегать себя от заболеваний, которые могут свести к нулю все достигнутое тренировкой. При недомогании и первых признаках заболевания следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.

Каждый боксер может быть допущен к соревнованиям лишь с разрешения тренера, под руководством которого он к ним готовился, и врача. В соревнованиях, в которых боксеру приходится участвовать в течение нескольких дней, каждое последующее выступление боксера должно быть санкционировано тренером и врачом соревнований. Если участник соревнований получил травму или был нокаутирован, его немедленно снимают с соревнований.

Наиболее типичный случай травматизма в условиях соревнований— повреждение (рассечение) бровей в результате столкновений головами. Увлеченный наступательными действиями малоискусный боксер небрежно делает опасные для противника движения головой. Это категорически запрещено правилами: боксер, нанесящий травму противнику, немедленно дисквалифицируется.

Во время соревнования главную ответственность за здоровье боксера несет судья на ринге. Своевременно вмешиваясь в действия боксеров, он обязан предупреждать возможные травмы, не ожидая, когда они произойдут. Необходимо останавливать и тех боксеров, которые в увлечении боем, наступая, пренебрегают защитными действиями. Это снижает культуру боя, делает его бессистемным, грубым и, как правило, ведет к травмам.

Если превосходство одного из боксеров слишком заметно, то судья на ринге должен прекратить бой. В таком случае судье надо уметь точно определить момент, когда следует остановить бой, чтобы не подвергать опасности здоровье более слабого боксера. Если у боксера во время боя два раза был нокаунт, бой необходимо прекратить.

В каждом соревновании судейская коллегия должна предъявлять к боксеру строгие требования, следить за его умением пользоваться техникой и тактикой бокса, умением защищаться. Боксер обязан знать правила бокса.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВКЕ

Тренировка должна проходить под постоянным врачебным контролем за организмом спортсмена. Если нет систематического контроля за физическим состоянием боксера, тренер не сможет правильно руководить его тренировкой.

Современные комплексные методы медицинского обследования позволяют получить довольно полные сведения о состоянии здоровья спортсмена и влиянии тренировки на его организм.

Дважды в году тренирующийся проходит диспансеризацию, которая состоит из углубленного врачебного обследования.

Сведущий в вопросах спорта и тренировки врач — главный консультант тренера. Он помогает тренеру изучить организм спортсмена, организовать режим его дня, питания, правильно дозировать нагрузку при выполнении упражнений. Врач оказывает спортсмену непосредственную помощь, если тот заболит или получит травму.

Изучить особенности организма спортсмена можно только путем систематического врачебного наблюдения. Осуществляемый в течение длительного времени врачебный контроль над тем или иным боксером позволяет проследить динамику функциональных изменений его организма и роста спортивных достижений как результата правильной тренировки.

Перед каждой подготовкой к состязаниям врач должен осмотреть всех боксеров и дать тренеру свое заключение о физическом состоянии каждого из них. При наличии каких-либо отклонений в здоровье боксера врач запрещает ему тренироваться и участвовать в состязаниях. Здесь слово врача имеет решающее значение.

Врачебный осмотр в конце предсостязательной тренировки позволяет тренеру судить о правильности его руководства тренировкой.

Во время состязаний врач наблюдает за физическим состоянием боксера и при отрицательных явлениях в состоянии его здоровья дает соответствующее заключение тренеру.

В официальных правилах соревнований по боксу имеются инструкции, дающие врачу большие полномочия в определении возможности дальнейшего участия боксера в турнире.

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Самоконтроль позволяет боксеру учитывать влияние тренировки на его физическое состояние и спортивные результаты и тем самым помогает строить ее правильно.

Показатели самоконтроля дают боксеру возможность всегда знать о состоянии своего здоровья и тренированности на том или ином этапе подготовки. Боксер может правильно дозировать упражнения и тем самым предохранить себя от перетренированности.

Данные самоконтроля, помогают врачу и тренеру оценивать физическое состояние боксера.

Однако при неправильном понимании назначения самоконтроля он может дать отрицательные результаты. Это случается тогда, когда данными самоконтроля пользуется мнительный спортсмен. Он может незначительные отклонения от норм принять за симптомы болезни или перетренированности. Таким спортсменам лучше ограничиваться лишь данными врача.

Свои наблюдения боксер должен заносить в дневник самоконтроля. Дневник самоконтроля ведется постоянно. Наблюдаемые в ходе тренировочного дня показатели заносятся в соответствующие графы дневника.

Приемы наблюдения просты, и каждый спортсмен способен ими пользоваться самостоятельно, без помощи врача.

В графе «Самочувствие» боксер делает заключение о своем общем самочувствии (хорошее, удовлетворительное, плохое). Бодрое настроение свидетельствует о хорошем состоянии боксера, как следствии правильно построенных тренировочных занятий. Хорошему самочувствию боксера способствует также спокойная домашняя обстановка, успехи в трудовой деятельности.

В графе «Сон» боксер записывает его продолжительность и особенности (крепкий, беспокойный, бессонница). Хорошее физическое состояние боксера при большой нагрузке в тренировке и правильно

построенном режиме дня должно вызывать спокойный крепкий сон. Спать надо около 8 часов в сутки. Если сон становится тревожным, со сновидениями, он не даст настоящего отдыха. Спортсмен в таком случае должен показаться врачу, посоветоваться с тренером и внести соответствующие изменения в распорядок тренировки.

В графе «Аппетит» боксер отмечает: хороший, плохой. Интенсивная тренировка обычно вызывает несколько повышенный аппетит, который может служить показателем хорошего физического состояния боксера. Отсутствие аппетита говорит о переутомлении или других отрицательных явлениях. В таком случае боксер должен обратиться к врачу.

Желание тренироваться свидетельствует о правильном сочетании работы и отдыха спортсмена. В графе «Желание тренироваться» боксер отмечает: с удовольствием, без желания, безразлично, апатия.

Боксер должен учитывать также свою работоспособность в процессе тренировочного занятия, особенно в тренировочном бою с партнерами. В графе «Работоспособность на тренировке» он оценивает ее: хорошая, нормальная, пониженная.

Частота пульса может примерно характеризовать общее физическое состояние и степень тренированности боксера.

Примерная схема записи данных самоконтроля

Показатели	10/XII	12/XII	14/XII
Самочувствие	Плохое	Хорошее	Хорошее
Сон	Прерывистый	Плохо засыпал	Крепкий
Аппетит	Отсутствовал	Плохой в течение дня	Умеренный
Желание тренироваться	Нет	Безразлично	С удовольствием
Работоспособность на тренировке	Пониженная	Нормальная	Хорошая
Пульс: в покое	60	62	60
после тренировки	130	140	130
Потоотделение	Обильное	Умеренное	Повышенное
Вес:			
до тренировки	69,1	68,8	68,9
после тренировки	67,9	68,0	67,0
Примечание	Боль в мышцах плеча		

Боксерская тренировка, сопряженная с интенсивной деятельностью сердца, увеличивает его сократительную силу. Увеличенный систолический объем крови обеспечивает потребности организма в кислороде при более редком сокращении сердца. Систематическое наблюдение за работой сердца дает возможность боксеру определить обычную для него частоту ударов пульса в минуту в состоянии покоя и после тренировки.

Для определения тренированности можно учитывать скорость возвращения пульса к исходному состоянию. Успокоение деятельности сердца после интенсивной тренировки происходит у тренированного спортсмена в более короткий срок. Боксер должен знать обычную для него частоту пульса, измеряемую перед тренировочным занятием в положении стоя. Подсчитывая пульс сразу после занятия и примерно через 30 минут после него, можно установить время возвращения пульса к исходному состоянию.

Запись частоты пульса в дневнике рекомендуется делать непосредственно перед тренировочным занятием и сразу после него.

Потоотделение в процессе тренировочного занятия может служить показателем нарастания тренированности. Замечено, что с ростом тренированности потливость у спортсмена уменьшается. В графе «Потоотделение» боксер отмечает: обильное, повышенное, умеренное, малое.

Для наблюдения за изменениями в весе, происходящими под влиянием тренировки и режима питания, боксеру следует фиксировать вес непосредственно перед началом тренировки и сразу после нее. Этим определяется влияние тренировочного занятия на изменение в весе.

В графу «Примечания» вносятся факты, заслуживающие внимания (нокаут, нокаун, повреждения, различные болевые ощущения и др.).

АККЛИМАТИЗАЦИЯ СПОРТСМЕНА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Акклиматизация — одно из важных мероприятий подготовки к ответственным состязаниям, проводимым в местах с различным климатом.

Спортсмены, попадающие без предварительной акклиматизации в непривычный для них климат, испытывая влияние жары, холода, большой влажности воздуха, сильно снижают свою работоспособность и показывают невысокие результаты.

Акклиматизация — сложный процесс приспособления организма к новым условиям. Она заключается в выработке реакций организма, повышающих его работоспособность.

По данным С. П. Кукишева и В. А. Сергеева, в условиях жаркого и влажного климата основные процессы акклиматизации связаны с регуляцией теплообмена. Как известно, при высокой температуре воздуха отдача тепла организмом происходит только путем потоотделения. При высокой влажности и этот вид теплоотдачи

затрудняется, отчего спортсмен крайне тяжело переносит ее влияние: теряется обычная работоспособность, нарушается сон, отмечается повышенное потоотделение; функциональные показатели имеют отрицательные изменения (значительно возрастает частота пульса и снижается артериальное давление).

Такое состояние организм испытывает в первые дни акклиматизации.

Как показали наблюдения, процесс нормализации функций сердечно-сосудистой системы (по данным и артериального давления) заканчивается в основном к седьмому дню.

Замечено, что физическая нагрузка в первые дни пребывания в непривычных климатических условиях переносится спортсменами неблагоприятно и затрудняет процесс акклиматизации. Поэтому тренироваться в полную меру спортсмен может только по завершении процесса акклиматизации.

ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ ГОРНОГО КЛИМАТА

Опыт подготовки боксеров перед турниром в условиях горного климата дал отличные результаты. Трехнедельный отдых в сочетании с общей и специальной физической подготовкой имеет особое значение для отличного самочувствия и работоспособности боксеров. В результате боксеры изменяют установившийся привычный режим работы и отдыха, что способствует расширению функциональных возможностей их организма.

Суммарный эффект этих изменений, как известно из опыта тренировки в других видах спорта, проявляется в повышенной специальной работоспособности в течение нескольких недель после перехода спортсменов к условиям равнинной местности.

Переключение на иной режим спортивной тренировки способствует повышению работоспособности высших отделов центральной нервной системы, оказывает освежающее влияние на психику спортсменов.

Пребывание в горных условиях — не новое средство тренировки боксеров. Им широко пользуются, например, итальянские и польские боксеры, демонстрирующие на олимпийских и европейских первенствах отличное физическое состояние, огромную энергию и выносливость. Из опыта их тренировки известно, что они всегда перед заключительным сбором проводят время в горах, занимаясь различными физическими упражнениями.

Особенность горного климата — пониженное атмосферное давление, затрудняющее дыхание и доставку кислорода к тканям. Даже небольшие физические нагрузки в горной местности вызывают в организме такие же сдвиги, как большие нагрузки в условиях равнинной местности. Это результат гипоксемического состояния организма, вызываемого пониженным давлением кислорода в альвеолярном воздухе.

Тренировка в условиях горного климата на умеренной высоте (например, в Кисловодске — 900 м над уровнем моря), создавая легкое состояние гипоксемии, ставит спортсмена в затрудненные условия, так как в результате уменьшения насыщения крови кислородом затрудняются и окислительные процессы в организме.

Затрудненные условия тренировки повышают приспособление к гипоксемии в результате увеличения количества эритроцитов и содержания гемоглобина в крови, транспортирующего кислород к тканям. В результате этих изменений повышается кислородная емкость крови, возрастает мощность дыхательного аппарата, улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, пребывание спортсменов в условиях горного климата создает дополнительный стимул для развития всей «кислородной системы» — органов дыхания, кровообращения и красного мозга, выполняющего кроветворную функцию.

Функциональные изменения в организме, развившиеся в процессе пребывания в горах, сопровождаются улучшением общего самочувствия и повышением работоспособности при возвращении спортсмена к нормальным равнинным условиям и сохраняются до двух месяцев (А. Н. Крестовников).

Хотя действие горного климата на организм в процессе боксерской тренировки и состязаний еще недостаточно изучено, наблюдения за советскими и иностранными боксерами и их результатами в олимпийских и европейских первенствах позволяют говорить о благотворном влиянии на них тренировки в горах.

Глава 8

СПОРТИВНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ БОКСЕРАМИ

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО БОКСУ С МОЛОДЕЖЬЮ

Молодежь всегда увлекается физическими упражнениями, особенно в школьном возрасте. Юные спортсмены стремятся стать сильными, ловкими и смелыми.

Бокс может служить прекрасным средством физического воспитания нашей молодежи при условии, если при занятиях им будет правильно поставлена учебно-воспитательная работа.

Спортивная работа по боксу с юношами проводится в нашей стране с 1931 г. Первые шаги ее характеризовались тщательным изучением особенностей растущего организма юношей и выработкой наиболее совершенных методов учебно-тренировочной работы с ними.

Занятия с юношами велись в нескольких спортивных коллективах до 1941 г. и не выходили из рамок эксперимента.

Широкий размах спортивная работа с юношами получила в дни Великой Отечественной войны: бокс наряду

с другими видами спорта использовался как средство воспитания у молодежи боевых качеств.

В первые годы после войны боксеры, воспитанники военного времени, почти полностью обновили сборную команду страны.

Полученный опыт привел советских тренеров к единодушному мнению, что спортивное воспитание, начинающееся с юного возраста, дает ценные результаты.

Правильность методики советских тренеров подтверждается спортивными достижениями их учеников, которые, начав заниматься боксом еще юношами, достигнув совершеннолетия, становятся первоклассными боксерами.

Бокс пользуется исключительной популярностью у нашей молодежи; с каждым днем растет число юношей, занимающихся боксом в различных спортивных организациях.

Увлечение молодежи боксом необходимо широко использовать в воспитательных целях. Тренер должен стремиться организовать и направить энергию и интересы юных боксеров по правильному руслу, чтобы подготовить всесторонне развитых, смелых, энергичных и дисциплинированных спортсменов.

Обучение и тренировка юноши должны быть поставлены так, чтобы не вызывать у него чрезмерных напряжений и усилий.

В правилах соревнований по боксу для юношей устранили многое, что несовместимо с возможностями неокрепшего, растущего организма юноши (сильные удары, длительные турниры, требующие большой выносливости, и др.).

Для юношей бокс должен быть средством физического воспитания, развития их физических и волевых качеств. В этом направлении и строится воспитательная работа с юными боксерами. Чтобы бокс по-настоящему служил воспитательным задачам, из учебной и спортивной практики должно быть устранено все, что мешает юным спортсменам воспринимать бокс как живую и интересную боевую игру. Тренер обязан воспитывать у юношей правильное понимание бокса как вида спорта, в котором побеждают не грубой силой, а искусной техникой и тактикой.

Углубленную специализацию в боксе, как и во всяком виде спорта, можно начинать со старшего школьного возраста при условии, если она будет сочетаться с всесторонней физической подготовкой.

Естественно, что условия соревнований для различных возрастных групп неодинаковы. В правилах соревнований определены условия, обеспечивающие безопасность соревнований для здоровья участников, и нормативы, соответствующие их возрасту и различной степени подготовленности.

Массовое развитие бокса в стране, большое количество соревнований самых различных масштабов с участием боксеров различной подготовленности требуют правильной организации соревнований; очень важно предусмотреть одинаковое соотношение сил участников соревнований, стимулировать их систематическую тренировку и стремление к повышению спортивного мастерства.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО БОКСУ С ЮНОШАМИ

Опыт показал, что боксу можно обучать с 13-летнего возраста, когда мальчик достаточно физически и интеллектуально развит, когда он может воспринимать и усваивать спортивную технику.

Физические и психологические особенности подростков и юношей от 13 до 18 лет настолько неодинаковы, что в спортивной практике выявилась необходимость подразделять занимающихся на три возрастные группы, примерно уравнивая этим их по силам: 1) подростки 13—14 лет, 2) младшие юноши 15—16 лет, 3) старшие юноши 17—18 лет.

Возрастное подразделение важно не только для соревнований, но и для учебно-тренировочных занятий в целом. Способность воспринимать и воспроизводить изучаемый материал у разных возрастных групп неодинакова, как неодинаковы и их возможности в отношении силы, быстроты, ловкости и выносливости.

Работая с юными боксерами, не следует торопиться достигнуть высоких спортивных результатов. Воспитание будущего мастера спорта, начинающееся с юного возраста, должно быть последовательным и систематичным. Как неверно было бы рассматривать подростка «взрослым в миниатюре», так неверно понимать под особенностями методики занятий с ним только уменьшение физической нагрузки на организм.

Тренер, сообразуясь с изменениями в организме юного боксера в период его роста, должен соответственно строить и методику педагогической работы. Он обязан бережно относиться к молодому растущему организму и содействовать правильному физическому развитию и постепенному спортивному совершенствованию юноши.

В этой длительной, систематической работе необходимо вооружить юных боксеров широким кругом знаний и навыков в боксе, обеспечить их гармоническое развитие, воспитать в моральном и волевом отношении, чтобы к 19 годам занимающиеся стали всесторонне подготовленными боксерами.

Теоретический раздел обучения должен дать занимающимся систематизированные знания о правилах соревнований, спортивной этике, тактике бокса, гигиенических условиях тренировки и ее методике, а также ознакомить их с историей бокса и с опытом мастеров ринга. Этим обеспечивается правильная и успешная работа над дальнейшим повышением спортивного мастерства.

За время своей практической спортивной деятельности юные боксеры должны всесторонне овладеть техникой и тактикой бокса, научиться целенаправленно пользоваться специальными боксерскими и различными вспомогательными спортивными и гимнастическими упражнениями, содействующими всестороннему физическому развитию.

Комплектуя учебные группы, следует строго учитывать состояние здоровья занимающихся. Принимать в секцию можно только здоровых и достаточно физически подготовленных.

В отборе занимающихся в секцию бокса решающее слово имеет врач, который может допустить их к занятиям только после детального медицинского осмотра. Здесь следует иметь в виду, что всякого рода нарушения в состоянии здоровья могут углубиться под влиянием тренировки и состязаний. Особенно тщательным должно быть неврологическое обследование поступающих и выявление состояния их сердечно-сосудистой системы.

В процессе занятий необходимо вести систематический контроль за здоровьем юношей и динамикой их физического развития. Тренер и врач работают в тесном контакте. Получая от врача данные о состоянии здоровья учеников, тренер на основе этих данных определяет содержание тренировок и нагрузку для каждого из них.

Занятия по боксу могут быть организованы в любом спортивном коллективе, а также непосредственно в средней школе и других учебных заведениях, но при наличии опытного специалиста.

Такие занятия организуются во внеучебное время при коллективе физической культуры школы. Спортивная секционная работа увязывается с общим планом физического воспитания школьников и должна содействовать общей успеваемости занимающихся.

Секционные занятия в школе организуются по твердому расписанию два раза в неделю. Количество занимающихся в учебно-тренировочной группе не более 16 человек.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ С ПОДРОСТКАМИ (13—14 ЛЕТ)

В этом возрасте начинается половое созревание, которое характеризуется значительными изменениями во всем организме юноши. Тело интенсивно растет в длину, главным образом за счет трубчатых костей конечностей (подросток может прибавлять в росте до 8—10 см в год). Рост тела в ширину отстает, т. е. мышцы растут медленнее, чем кости. Способность подростка к координации понижена, и нередко его движения неуклюжи и угловаты. Применять силовые упражнения в занятиях для этого возраста нужно очень осторожно, так как увлечение ими может вредно отразиться на правильном росте костей, окостенение которых еще продолжается, а также на состоянии сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая система у подростков развивается неравномерно. В частности, наблюдается более быстрый рост сердца в сравнении с ростом артериальных сосудов. Поэтому большой систолический объем сердца (по отношению к просвету артерий) затрудняет кровообращение и повышает давление крови. Эти особенности в развитии организма подростка требуют, чтобы тренер осторожно пользовался упражнениями, направленными на развитие выносливости.

В возрасте 13—14 лет не может быть и речи о спортивной специализации. Основная задача каждого спортивного педагога, работающего с подростками,— содействовать развитию растущего организма, применяя соответствующие этому возрасту средства и методы физического воспитания и заботясь о том, чтобы занятия были увлекательными. Именно с 13—14 лет прививается интерес к спорту.

Соревнования в любой форме не разрешаются подросткам, и спортивная работа с ними проводится только в форме учебно-тренировочных занятий.

Вместе со значительными физиологическими изменениями в подростковом возрасте происходят глубокие изменения и во всем психологическом складе формирующейся личности подростка.

В отличие от детей младших школьных возрастов подросток более организован, он научился работать в коллективе и подчиняться его требованиям и традициям, он проявляет более целеустремленную активность. Подросток интересуется уже не столько самим процессом спортивной подготовки, сколько ее результатами. Занимаясь боксом, он хочет видеть свои спортивные достижения.

Подросток легко увлекается деятельностью, в которой он видит конкретные результаты, но с трудом выполняет работу, цели которой слишком отдаленны. Поэтому, занимаясь с подростками боксом, необходимо иметь четкий план работы, разделенный на кратковременные периоды. Результаты и достижения работы следует систематически учитывать и доводить до сведения занимающихся. Тренер как можно чаще должен давать каждому обучающемуся оценку усвоенных им элементов техники и тактики, указывать, как исправить те или иные ошибки.

Увлекающийся подросток может легко забыть о своих обязанностях, нарушить правила и т. п. Чтобы избежать этого, от тренера требуются постоянное внимание и контроль за занимающимися.

Необходимо также следить за тем, чтобы бокс, отличающийся особой эмоциональностью, не отвлекал подростка от других полезных для его возраста интересов, не мешал его школьным занятиям, а, наоборот, побуждал его учиться лучше.

Педагогически правильно поставленные занятия по боксу способствуют воспитанию у подростка дисциплинированности и самообладания, развивают в нем ценные чувства: товарищество и коллективизм, а также самокритичность и скромность.

Большое стремление к самостоятельности, свойственное подростку, не всегда соответствует его реальным возможностям, и потому при занятиях боксом необходимо внимательно относиться ко всем начинаниям подростка. Относясь с повышенной требовательностью к окружающим, подросток часто не замечает собственных недостатков, не всегда умеет правильно оценивать свои силы и по достоинству оценивать преимущества и недостатки товарищей. Эта заставляет тренера особенно справедливо оценивать поступки и действия подростка и воспитывать в нем самокритичность.

Учебно-спортивную работу с подростками следует рассматривать как подготовительную, подводящую их к активной спортивной деятельности.

Практика учебной работы с подростками показывает, что они успешно усваивают технику бокса и осознанно пользуются ею в тактической игре. Однако тренеру следует быть очень осторожным и всегда стремиться к тому, чтобы бой подростков на ринге носил характер легкой боевой игры.

Если тренер заметит, что занимающиеся беспорядочно наносят удары и плохо выполняют другие элементы техники, он обязан позаботиться о том, чтобы привить интерес к правильным, точным движениям, постоянное стремление улучшать свою спортивную технику, усвоение которой требует внимания и терпения.

Технические приемы бокса изучаются в обычной последовательности, но методические приемы, определяемые особенностями этой возрастной группы, должны строго соблюдаться.

Элементы техники занимающиеся усваивают, упражняясь с партнерами в перчатках. Для этого возраста вольный бой как боевое упражнение должен быть максимально облегченным.

Все внимание в вольном бою нужно направлять на его техническую сторону и решение не особенно трудных тактических задач. Тренер должен стремиться, чтобы занимающиеся выполняли боевые приемы легко, быстро и непринужденно, избегали грубых силовых действий.

Продолжительность раундов вольного боя и других специальных упражнений боксера-подростка не должна превышать 2 минут. Дозировка упражнений по времени еще не определяет собой общей нагрузки, так как интенсивность их может быть различной. Тренер в ходе занятий должен внимательно наблюдать за влиянием упражнений на состояние занимающихся и применять упражнения так, чтобы они не вызвали переутомления.

В конце занятия полезно проводить подвижные игры, развивающие у обучаемых сообразительность, находчивость, расторопность. Здесь могут быть использованы различные подвижные игры, которые можно проводить в условиях боксерского зала.

У школьников нередко встречаются различные отклонения в формах тела и в осанке, как следствие неравномерного развития или неправильного положения тела за школьной партой.

Формирование правильной осанки у занимающихся требует особого, повседневного внимания со стороны тренера. Тренер по боксу, как и школьные педагоги, должен разъяснять ученикам значение правильной осанки для здоровья и гармонического физического развития. На каждом занятии тренер обязан следить за осанкой учеников и постоянно напоминать им о необходимости контролировать свою манеру держаться. Кроме того, тренер должен систематически вводить в занятия корригирующие упражнения, чтобы укреплять мышцы, удерживающие тело в равновесии и обеспечивающие правильную осанку.

Было бы неверно рассматривать спортивные успехи подростков на том или ином этапе его развития как нечто законченное.

Иногда неопытный тренер перестает заниматься боксом со своим учеником, увидев, что способный подросток с отличной координацией движений вдруг резко прибавляет в росте и теряет при этом боевую ловкость. Спустя год подросток вновь появляется уже оформившимся юношей на ринге, но уже в другом спортивном коллективе, обнаруживая еще большие способности.

Работая с подростками, тренер несет большую ответственность за спортивное будущее и здоровье ученика, и поэтому он должен быть внимательным, настойчивым, терпеливым и осторожным в своей педагогической работе, иметь тесную связь с семьей воспитанника и школой, где тот учится.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО БОКСУ С МЛАДШИМИ ЮНОШАМИ (15—16 ЛЕТ)

Интенсивный рост тела в длину, наблюдавшийся у подростков в этом возрасте, постепенно уменьшается, но увеличивается рост в ширину (рост мышц). С ростом мышечной ткани увеличивается и сила юноши, значительно улучшается его способность к координации и скорости движений. Несоответствие в развитии внутренних органов и костно-мышечной массы, характерное для подростков, в юношеском возрасте постепенно исчезает, улучшаются функции внутренних органов, увеличивается выносливость.

В психическом развитии юноша также во многом приближается к взрослому. Более твердо определяются планы будущей деятельности; может выявиться углубленный интерес к спорту.

Юноша более сознательно и критически оценивает свои поступки и поступки других. Особое значение в его глазах приобретает совершенствование моральных и волевых качеств.

Спортивную технику юноша стремится усваивать сознательно, требуя объяснения вопросов, в которых он сомневается. Он уже приобрел значительный опыт общественной работы, более глубоко понимает свою ответственность перед коллективом, у него сложились принципы и нормы поведения в коллективе.

На первое место в мотивах деятельности юноши выдвигается чувство долга и ответственности. Он сознательно стремится доводить до конца начатое им дело, даже если оно иной раз эмоционально его не очень захватывает.

Поскольку юноши 15—16 лет способны в полной мере сознательно воспринимать изучаемое, все методические приемы в занятиях с ними могут быть значительно приближены к методическим приемам работы со взрослыми.

В занятиях с юношескими группами нет причин искусственно замедлять обучение, отдалять полное овладение боксерским мастерством: юноши отлично и в полном объеме овладевают техникой бокса, умело обобщают и сознательно, тактически правильно используют технику в вольном бою.

Если постоянно заботиться о технической подготовке юношей, можно воспитать отличных боксеров. Юношеские соревнования выявляют много способных боксеров, которые не только не уступают в техническом мастерстве взрослым, но подчас и превосходят их.

Юношеский бокс, постепенно подводящий молодых боксеров к наивысшим спортивным результатам, носит

особый характер. Основными чертами здесь должны быть: четкость и чистота боевых движений, техническое разнообразие, основанное на ловкости движений, искусная защита, усваиваемая в полном объеме, и тактика, основанная на действиях, превосходящих действия противника в технике и быстроте.

Однако еще не полностью сформировавшийся и окрепший организм юноши требует осторожного и внимательного подхода к нему. Правильное педагогическое руководство тренера и систематический врачебный контроль содействуют здоровью юноши и его спортивным успехам.

В занятиях с юношами нужно обращать особое внимание на их физическое развитие. Учебно-спортивная работа секции бокса не может ограничиться только узкоспециальными занятиями боксом. Она должна быть органически связана с занятиями общей физической подготовкой.

Разностороннее физическое развитие создает прочную основу для будущих высоких спортивных достижений.

Тренируя юношей, не следует увлекаться упражнениями для развития силы и выносливости. Строгое соблюдение режима, содействующего успешному учению в школе, укреплению здоровья и хорошему физическому состоянию молодого спортсмена, должно быть обязательным условием его тренировки.

Если вес юноши не соответствует требованиям нормального физического развития, тренировка и соревнования противопоказаны. К соревнованиям следует допускать только хорошо физически развитых, вполне здоровых юношей.

Соревнования юных боксеров должны носить торжественный и праздничный характер. Их следует проводить отдельно для каждой возрастной группы, чтобы участники младших возрастов чувствовали себя уверенно и не ощущали превосходства более взрослых боксеров. Раздельные соревнования позволяют лучше учитывать силы боксеров в каждой возрастной группе.

Состязания между боксерами разных возрастных групп запрещаются.

Младшим юношам разрешается состязаться только в отдельных встречах. Основная форма состязаний для них — «открытый ринг». Эти соревнования, не планируемые спортивным календарем, удобны тем, что могут происходить часто.

Организаторы юношеских соревнований должны заботиться об их воспитательной стороне. В программу не следует включать более 15 пар участников в день, чтобы соревнования проходили в размеренном темпе, без ненужной спешки, и заканчивались не позднее 21 часа.

Каждый участник должен чувствовать внимательное и заботливое отношение к себе организаторов и судей.

Необходимо, чтобы в зале находился распорядитель, наблюдающий за порядком и удобным размещением зрителей и участников. Ринг нужно устанавливать строго по правилам соревнований.

Характер соревновательного боя юных боксеров решается направленностью учебно-спортивного процесса, главная задача которого — всестороннее физическое воспитание и техническое совершенствование. Юному боксеру следует меньше всего думать о сильном ударе. Он должен прежде всего заботиться о технике и тактике, стараясь выиграть бой как можно более искусно.

Здесь основную роль играют тренер боксера и судья на ринге. Судья обязан не только судить бой, но и воспитывать боксеров.

Ставя выше всего воспитывающую роль соревнований, судья на ринге должен определенным образом направлять действия боксеров. Судья на ринге должен придавать бою такой тон, который исключает бессистемность в действиях боксеров, стремление выиграть бой не техническим превосходством, а сильным ударом, некорректное поведение, проявление отрицательных эмоций (азарта и т. п.).

Всякие попытки вести бой неорганизованно, вслепую судья на ринге обязан решительно пресекать. Его замечания боксерам во время боя воздействуют не только на участников, непосредственно ведущих бой, но и на наблюдающих за ним.

Судье на ринге доверена охрана здоровья юношей. Если участник потерял ориентировку от удара или находится в положении нокаута, необходимо немедленно прекратить бой и объявить победителя по очкам.

Боевое воспитание и самоопределение боксера-юноши—длительный процесс; его спортивные достижения должны возрастать постепенно.

Тренеру, воспитывающему юношу, необходимо стремиться к тому, чтобы боевой опыт соответствовал развитию юного боксера.

ТРЕНИРОВКА И СОСТЯЗАНИЯ ПО БОКСУ СТАРШИХ ЮНОШЕЙ (17—18 ЛЕТ)

Юноши 17—18 лет во многом уступают взрослым, поэтому учебно-тренировочная работа с ними проводится отдельно.

В этом возрасте наблюдается энергичное нарастание мышечной массы, значительно улучшается способность к координации движений. Юноша становится более ловким и выносливым.

Главная цель спортивной работы со старшими юношами — выработать у них разностороннюю технику и особенно тщательную защиту, что при разносторонней физической подготовке даст им возможность в будущем с успехом достигать высоких спортивных результатов.

В неторопливой педагогической работе должны воспитываться высококультурные спортсмены, искусные на ринге и корректные в своих действиях.

Методические приемы обучения и тренировки боксеров — юношей старшего возраста могут быть такими же, как и взрослых боксеров, поскольку старшие юноши уже способны в полном объеме воспринимать все тонкости мастерства.

В практике спортивных состязаний юноши старшего возраста выделяются в самостоятельную возрастную группу. Состязания между ними проводятся по правилам для взрослых, но со смягчающими условиями и только между боксерами этого возраста. В официальных правилах изложены пункты, уточняющие эти условия.

МОЛОДЕЖНАЯ ГРУППА БОКСЕРОВ (19—20 ЛЕТ)

С 19 лет молодые боксеры начинают участвовать в соревнованиях со взрослыми. Однако опыт показал, что лучшие боксеры, недавно перешедшие в группу взрослых, уступают последним в силе и выносливости. Чтобы переход к состязаниям взрослых не был слишком резким, целесообразна возрастная группа для молодежи.

Поскольку организм молодого боксера еще продолжает расти и развиваться, в тренировке этой группы необходимо подбирать упражнения и нагрузки соответственно ее силам.

Тренер должен исключительно бережно относиться к организму молодых боксеров, заботиться об их гармоническом развитии. Следует внимательно наблюдать за ростом молодых боксеров, естественным прибавлением в весе и вести решительную борьбу с теми из них, которые, готовясь к соревнованиям, сгоняют вес. Нужно разъяснять молодым боксерам, какой вред приносит растущему организму искусственное сбрасывание веса.

Глава 9

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БОКСЕРОВ МЛАДШИХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ

ЗАДАЧИ ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОКСЕРА

Боксер, получивший 3-й разряд, начинает регулярно участвовать в соревнованиях, приобретая в них боевой опыт и совершенствуя свои боевые качества, навыки и умения.

Но обучение на этом не заканчивается. Наоборот, теперь его задача — расширить и совершенствовать средства техники и тактики настолько, чтобы к концу второго года обучения получить 2-й, а к концу 3-го года — 1-й разряд.

Тренер стремится воспитывать разрядников искусными боксерами, четко и разнообразно владеющими техникой, основанной на ловкости движений, умеющими тактически правильно строить и активно вести бой, основанный на обыгрывании противника, на превосходстве в технике, точности и скорости наступательных и оборонительных действий. Тренер должен стремиться к тому, чтобы занимающиеся боксировали легко, быстро и непринужденно, избегали грубых и чрезмерно сильных ударов.

Если обучение новичков проходит в относительно одинаковых для всех условиях, то совершенствование мастерства боксеров младших разрядов должно основываться на учете их индивидуальных особенностей.

Тренер должен раскрыть и развить способности боксера, вооружить его определенными средствами техники.

Раскрытию индивидуальных способностей содействуют соревнования, которые дают возможность оценить способности и подготовленность боксера, определить его достоинства и недостатки.

Проверяя возможности боксера в его спортивной борьбе на ринге, тренер строит учебно-тренировочную работу над повышением спортивного мастерства в соответствии с индивидуальными особенностями боксера. В этой работе необходимо повседневно повышать качество организации занятий и соревнований, причем основой спортивного воспитания всегда должно оставаться искусное обыгрывание противника.

Следует осуждать стремление некоторых боксеров к силовому бою или к сильному нокаутирующему удару и к пренебрежению искусной техникой и тактикой. Нужно решительно бороться со стандартностью и шаблонностью в учебно-тренировочной работе, ограничивающими спортивный рост боксера.

Боксер-разрядник должен оперировать в бою возможно большим комплексом боевых средств. Но ему не следует разбрасываться. Правильно найденной будет такая манера боя, в которой он чувствует себя непринужденно и уверенно.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ МЛАДШИХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ

Особенность учебно-тренировочной работы боксеров младших спортивных разрядов по сравнению с новичками заключается в том, что она совмещается с систематической подготовкой к соревнованиям и участием в них, в то время как новичок обучался боксу, не участвуя в соревнованиях.

Организация занятий боксом и соревнований не зависит от времени года. Они могут происходить зимой и летом. В планировании учебно-тренировочных занятий предусматривается, чтобы боксер на основе неуклонного повышения спортивного мастерства был в наилучшей форме к началу каждого соревнования, чтобы тренировка, соревнования и отдых рационально чередовались. Текущие соревнования должны заставлять боксера в состоянии полной готовности к ним.

Непосредственная тренировка перед соревнованием призвана сосредоточивать внимание боксера на особенностях данного соревнования.

Тренер должен так поставить спортивную работу секции, чтобы участие в соревнованиях для молодых

боксеров не было особым событием. Соревнования должны быть органической частью учебно-тренировочного процесса, и, участвуя в них, боксеры должны состязаться в умении владеть техникой и тактикой бокса.

Боксер должен постоянно повышать мастерство и изучать новое независимо от календаря соревнований. Совмещая тренировку с обучением, он должен относиться к соревнованиям как к контрольной проверке, подытоживающей его успехи в учебно-тренировочной работе.

Примерный расчет учебных часов для боксеров младших разрядов

Разделы учебно-тренировочной работы	Подготовительный период					Соревновательный период					Переходный период	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория												
Физическая культура и спорт в СССР	—	1	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—
Краткий обзор его дальнейшего развития	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Гигиена боксера. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Основы техники и тактики бокса	—	—	1	1	1	1	—	—	—	—	—	—
Основы методики обучения и тренировки боксеров	—	—	—	1	—	—	—	—	—	1	—	—
Правила. Организация и проведение соревнований по боксу	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—	—	—
Установка боксерам и секундантам перед соревнованиями и разбор боев	—	—	—	—	—	1	1	1	1	1	1	—
Оборудование, инвентарь и уход за ними	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	—
Практика												
Подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальные упражнения боксера	11	8	6	6	4	6	6	5	4	10	6	18
Освоение и совершенствование техники и тактики бокса	13	16	16	18	20	16	18	20	18	15	18	8
Соревнования по боксу	По календарному плану спортивных соревнований											
Итого	24	24	22	24	24	22	24	25	22	25	24	26
Всего	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	26	26

Тренировочные занятия летом следует целиком переносить из зала на открытый воздух, с тем чтобы максимально использовать естественные силы природы для укрепления здоровья и закаливания организма. В это время боксеру необходимо особенно заботиться о своей общей физической подготовке и широко применять в тренировке общеразвивающие упражнения (легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании, игры в баскетбол и волейбол, греблю и другие виды спорта, содействующие общему физическому воспитанию боксера).

Учебно-тренировочный процесс состоит из трех периодов — подготовительного, соревновательного и переходного. С учетом этой периодизации планируются учебно-тренировочные занятия на год (см. «Примерный расчет учебных часов для боксеров младших разрядов»).

Наибольшее время в практической подготовке боксера-разрядника требует раздел «Освоение и совершенствование техники и тактики бокса». Основными задачами этого раздела являются:

- 1) совершенствование навыков в технике бокса, выработка индивидуальной манеры боя;
- 2) отбор технических средств для совершенствования их на основе индивидуализации;
- 3) выработка новых усложненных технических навыков в атаках и контратаках;
- 4) совершенствование навыков ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- 5) совершенствование ударов сериями в атаках, сочетая прямые, боковые и удары снизу;
- 6) совершенствование навыков в защите от основных атакующих ударов, комбинированные защиты (сочетание видов защиты в одном защитном движении);

7) изучение и совершенствование усложненных контрударов (одиночных, двойных и серий) при защите от основных атакующих ударов;

8) тактическая подготовка, осуществляемая в условном и вольном боях: на различных дистанциях в форме атак в наступательном и оборонительном боях с различными по боевым особенностям боксерами.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ В ТЕХНИКЕ БОКСА

В подготовительном периоде тренировки молодой боксер должен основательно подготовить себя в техническом отношении: усовершенствовать комплекс технических средств повторением основных приемов атаки, защиты и контратаки, усовершенствовать навыки в их применении, обратить особое внимание на излюбленные действия, на которых будет строиться индивидуальная манера боя.

На протяжении длительного подготовительного периода в круглогодичной тренировке боксер имеет возможность систематически пройти в упражнениях все приемы техники, которые являются основой технической подготовки боксера.

Существует какое-то противоречие между первоначальной подготовкой боксера и итогом ее — установившейся манерой боя.

Некоторые боксеры, воспитываясь на широком комплексе технических средств, приходят к своему формированию с очень узким кругом боевых средств. Оправдываясь, они ссылаются на свою индивидуальность, на ограниченность в моторной одаренности. Это верно, например, в тяжелых весовых категориях, где динамические возможности боксеров значительно меньше из-за большой массы тела (как правило, многие тяжеловесы отличаются неуклюжестью в движениях). Но что касается легких весовых категорий, то здесь не может быть никаких оправданий боксерам, действующим на ограниченном комплексе технических приемов.

Ниже приводятся упражнения по технике боксирования, которые должны быть включены в план занятий в подготовительный период тренировки. Этот комплекс приемов для условного боя необходим каждому молодому боксеру как школа технической подготовки.

Упражнения для атаки

1. Атака повторными прямыми ударами левой в голову.
2. То же, но в соединении с последующим акцентированным прямым ударом правой в голову.
3. Атака повторными боковыми ударами левой в голову.
4. То же, но в соединении с последующим акцентированным прямым ударом правой в голову.
5. Атака двумя ударами: прямым — боковым левой в голову с последующим прямым ударом правой в голову.
6. Атака двумя прямыми ударами «раз-два».
7. Атака различными одиночными ударами. К каждому удару подбираются наиболее подходящие финты. В качестве финтов служат ложные удары левой рукой (отвлекающие).
8. Упражнения в подготовке атаки ложными ударами, соединяемыми с маневрированием и игрой на изменении дистанции.
9. Атака «шквалом ударов» (сочетание четырех прямых ударов).
10. Атака двойными ударами:
 - а) прямой удар левой в голову — удар снизу правой в туловище;
 - б) прямой удар левой в туловище — прямой удар правой в голову;
 - в) боковой удар левой в голову — прямой удар правой в голову;
 - г) два боковых удара в голову (левой — правой).

Каждой атаке должен предшествовать финт — угроза ударом, — соединяемый с маневрами движением ног, чтобы содействовать внезапности атаки.

Упражнения для защиты

1. Защита от определенного удара одним из основных видов защиты.
2. Произвольное применение всех видов защиты от какого-либо определенного удара.
3. Защита от повторного удара левой в голову подставкой правой ладони и уклоном вправо, соединяемым с отходом назад.
4. Защита от прямого удара левой или правой в голову, наносимого произвольно, уклоном вправо, объединяемым с подставкой левого плеча и правой ладони.
5. Защита от двух прямых ударов левой и правой («раз-два») в голову уклоном вправо, сочетаемым с подставкой левого плеча и правой ладони.
6. Защита отходом назад от любого удара или серии ударов.
7. Произвольное применение защит от боковых ударов в голову нырком, отклонением или отходом назад.
8. Произвольное применение защит от ударов снизу подставкой правой ладони, отклонением назад или отходом.
9. Различные виды защиты от необусловленного заранее атакующего удара.
10. Комбинированная защита от серии прямых ударов.
11. «Глухая» защита.

Упражнения для контратаки

1. Ответный удар любой рукой из положения защиты отходом назад от любого атакующего удара.
2. Ответный прямой удар правой в голову из положения защиты уклоном вправо от любого удара в голову.
3. Ответный боковой удар любой рукой из положения защиты нырком.
4. Ответный боковой удар любой рукой из положения защиты отклонением от атаки ударом снизу или сбоку.
5. Встречный прямой удар левой на попытку противника атаковать прямым ударом левой или правой в голову.
6. Встречный прямой удар правой на попытку противника атаковать таким же ударом.
7. Встречный перекрестный удар правой на атаку противника прямым ударом левой в голову.
8. Ответная атака серией прямых ударов после отхода назад от любого атакующего удара противника.
9. Ответная атака серией ударов из положения комбинированной защиты от «шквала» прямых ударов.
10. Встречные удары при защитах от различных атакующих ударов. Каждая контратака развивается из положения встречного удара, соединяемого с защитой: подставкой, уклоном в сторону и нырком.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В БЛИЖНЕМ БОЮ

Получив техническую основу боя на дальней дистанции в первоначальной подготовке, боксер приступает к совершенствованию навыков ведения ближнего боя.

Поскольку в ближнем бою применяются те же удары и приемы защиты, что и на дальней дистанции, но только с короткого расстояния, боксеру уже не так трудно «укоротить» знакомые боевые движения ударов и защиты.

Наиболее естествен и эффективен в ближнем бою метод целостного его освоения.

Вначале боксеру нужно научиться держаться в собранной боевой стойке вплотную к партнеру и передвигаться, не разрывая с ним дистанции. Только основательно научившись непринужденно держаться в защитной стойке и сохранять ближнюю дистанцию при передвижениях партнера во всех направлениях, можно переходить к совершенствованию техники ударов и защиты.

Освоение боевых действий следует начинать с защиты подставками, т. е. научиться быть неуязвимым для коротких ударов партнера. Сущность этого вида защиты заключается в том, чтобы прикрывать согнутыми руками и плечами голову и переднюю часть туловища. Непроницаемость боксера усиливается небольшими и мягкими телодвижениями, которыми защищающийся как бы скрадывает и смягчает толчки и напор партнера.

Следующий защитный навык боксера—умение останавливать короткие удары партнера, накладывая на его руки свои ладони и предплечья.

Чтобы наиболее успешно решить задачу выработки умения держаться непроницаемо в сфере действия коротких ударов партнера, следует в дополнение к двум предыдущим видам защиты добавить защиту уклонами.

Теперь в упражнениях с партнером в освоении ближнего боя будут использоваться защиты подставками, остановками и уклонами. Здесь боксеру необходимо научиться сочетать эти три основных вида защиты ближнего боя как в однократных движениях, так и гибко переходя от одной защиты к другой.

В тренировочном условном бою с партнером последний должен произвольно действовать своими ударами, но наносить их легко, только обозначая попадания. Этим полностью исключается опасность получения сильных ударов. Такая условная обстановка в упражнениях располагает к внимательному и точному освоению техники ближнего боя и приучает боксера держаться непринужденно.

Как только боксер научится свободно и непроницаемо защищаться на ближней дистанции, следует переходить к упражнениям в нанесении ударов, которые на первых порах должны быть легкими. Здесь используется методический прием одностороннего условного боя, при котором один партнер наносит легкие удары, а другой только защищается. Это дает возможность обоим партнерам сосредоточивать внимание на развитии быстроты и точности реакции при защитных и наступательных действиях и тем самым тщательнее осваивать их.

Дальнейшее совершенствование ближнего боя происходит в двустороннем условном бою, где оба партнера практикуются одновременно и защищаться и наносить удары. Здесь боевое упражнение приобретает характер фехтования на кулаках вблизи.

Процесс освоения ближнего боя основан на воспитании тактильных ощущений. Если на дальней дистанции боксер в оценке возникающих боевых положений руководствуется в основном зрением, то при бое вплотную с противником он предугадывает его намерения по ощущениям его движений.

При непосредственном соприкосновении с противником боксеру передаются мышечные напряжения противника, связанные с его попытками нанести удар или защищаться.

Процесс кожно-мышечных ощущений основывается на работе тактильного, или осязательного, анализатора. К ней относятся три вида ощущений: прикосновение к коже, волосковая чувствительность и давление. У боксера, умеющего искусно вести бой на ближней дистанции, бывает повышена осязательная чувствительность и отлично развита быстрота нервно-мышечной реакции на тактильный раздражитель.

На воспитании быстроты и точности реакции построена методика обучения ближнему бою и совершенствования в нем. Упражнения в ведении ближнего боя осуществляют нервную настройку на специфику ведения боя вплотную.

Теперь к комплексу защитных действий боксера на ближней дистанции следует добавить отбивы, нырки и уходы.

Защита отбивом здесь применяется от всех коротких ударов и производится главным образом предплечьями.

Защита нырком применяется лишь от боковых ударов в голову боксерами в бою с соперниками, превышающими их в росте.

Защита уходами применяется здесь только в том случае, когда боксеру нужно выйти из ближнего боя, разорвав дистанцию.

В такой последовательности синтезируется комплекс технических средств ближнего боя.

Высший класс ведения ближнего боя — умение держаться в нем свободно и непринужденно. Мастер ближнего боя, находясь в сфере действия коротких ударов соперника, постоянно сохраняет способность тонко соразмерять свои мышечные усилия. Такой боксер имеет идеальные тактильные ощущения. Он никогда не тратит силу на толчки и напор на противника и направляет свои усилия только на удары.

При грубом напоре противника он уступает ему, не затрачивая усилий на бессмысленное толкание. Но даже при отступлении он умеет наносить удары с не меньшей эффективностью, чем при наступлении. Этим он предоставляет возможность противнику «побить самого себя».

Овладение ближним боем придает боксеру уверенность при атаках и контратаках, так как при задержках атакующего боксера после атак на ближней дистанции он отлично ориентируется вблизи противника и развивает атаки сериями ударов.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К БОКСЕРАМ

Мастерство боксера, стремящегося к высоким спортивным достижениям, растет в ходе состязаний. Тренер, подмечая способности боксера, его склонность к определенным способам ведения боя, должен развивать индивидуальность воспитанника, помочь ему определить свою манеру, найти свой стиль, ибо, отбирая наиболее выгодные для себя средства боксерского поединка, спортсмен нередко проявляет однобокость, которая впоследствии может сильно его подвести.

Часто приходится видеть на ринге боксеров, мало приспособленных к различным условиям боя, к различным по манере противникам. Один, отлично владея средствами дальнего боя, оказывается совершенно беспомощным в ближнем бою, применяя судорожные захваты при попытках спасти себя от серий ударов; другой, придерживающийся оборонительной тактики, не знает, как подступить к осторожному противнику, избравшему план выжидания; третий, предпочитающий непрерывное наступление, оказывается в крайне затруднительном положении, когда его атаки останавливают встречными ударами.

Такая однобокость — результат увлечения одними средствами боя в ущерб другим. Она приводит даже к «специализации» в тактике. Среди боксеров были «дефензивные» (защитного типа) и «оффензивные» (наступательного типа) бойцы.

Современный боксер должен быть способен успешно вести бой в любой тактической ситуации, владеть всеми тактическими действиями.

В тренировочном процессе нередко тот или иной боксер отказывается от общих заданий тренера или от больших физических нагрузок, ссылаясь на то, что они не соответствуют его индивидуальным особенностям. На современный взгляд, это неразумно. Уже давно перестала быть предметом дискуссий важность общефизической подготовки боксера как базы для достижения высокой тренированности. Каждый боксер должен быть сильным, ловким, быстрым и выносливым.

Хочет или не хочет разучивать боксер защиту от прямых ударов — все равно он столкнется с такой необходимостью в любом турнире, где соперники будут докучать ему этими атаками. Найдется соперник, который может навязать ближний бой, и надо знать его хотя бы для того, чтобы с честью выйти из затруднительного положения. Что касается функциональных возможностей боксера, то их надо развивать постоянно.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МАНЕРА БОЯ БОКСЕРА

Каждый мастер ринга имеет отличительные особенности в бою: или в манере держаться против соперника, или в манере атаковать и защищаться, или в тактике. Это вполне закономерно, несмотря на то, что многие из них занимались вместе у одного тренера. В индивидуальной манере боксера выражаются его способности и склонности к определенным способам боя.

Индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера в состязаниях и, конечно, в тренировке. Она зависит от физических особенностей и психических свойств боксера и получает индивидуальное выражение в технике и тактике.

Индивидуальная манера вести бой непостоянна. Она изменяется и совершенствуется по мере того, как развиваются физические и волевые качества боксера, расширяются его способности, совершенствуется техника и приобретает тактический опыт.

ЗНАЧЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ БОКСЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МАНЕРЫ БОЯ

Физиологической основой индивидуализации спортсмена является учение И. П. Павлова о типах нервной системы.

Основными критериями оценки типологических свойств нервной системы служат степени силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, проявляющихся в спортивной деятельности.

Различаются четыре типа нервной системы: безудержный, живой, спокойный и слабый.

Безудержный тип — процессы возбуждения и торможения сильны, но неуравновешенны, преобладает процесс возбуждения. К этому типу нервной системы относятся боксеры-темповики, которые стремятся непрерывно наступать и мало заботятся о точности комбинационности действий. Они обычно строят свои победы на изнурении противника быстротой темпа и интенсивностью действий. Когда эти стремления основываются на большой выносливости, подобная острая тактика приносит успех.

Живой тип — нервные процессы достаточно сильны, хорошо уравновешенны и подвижны. Действия боксера отличаются энергией при большом самообладании и способности вести комбинационный бой на обыгрывание. Такой боксер легко переходит от защитных действий к наступательным и обратно.

Спокойный тип — большая сила нервных процессов и хорошая их уравновешенность, но малая подвижность. Боксеры этого типа хладнокровны и кажутся флегматичными. К ним относятся «нокаутеры», отличающиеся большим присутствием духа и умеющие создавать обстановку для решительных ударов.

Слабый тип — недостаточно сильные процессы возбуждения и торможения. В действиях такого боксера наблюдается заторможенность, стремление только защищаться, избегать острых положений и решительных действий. Среди боксеров слабый тип нервной системы встречается редко и только при очень хорошем физическом развитии.

Кроме этих основных типов нервной системы, имеются и промежуточные.

Тренер обязан установить индивидуальные особенности своего ученика. Он должен изучить их проявление в тренировках и состязаниях и в дальнейшем вооружать ученика свойственными ему боевыми средствами.

Тренеру необходимо улучшить слабые стороны нервной системы боксера, совершенствовать ее свойства в процессе тренировки. Повышению силы нервных процессов содействуют упражнения на быстроту ответной реакции в условном бою с партнером.

ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОКСЕРА

Способность проявить силу, быстроту, ловкость и выносливость непосредственно влияет на выбор общей тактики того или иного боксера.

Боксеры высокого роста предпочитают вести бой на дальней дистанции, стараясь при этом развить подвижность и быстроту маневрирования, защищаясь уколами и быстрыми, неожиданными атаками с дистанции.

Низкорослые боксеры обычно придерживаются средней и ближней дистанций, выгодно используя природную силу для ударов. Полагаясь на стабильность защитной боевой стойки, они берут в основу защиты уклоны и подставки.

Боксеры, физические качества которых ярко выражены, выгодно используют их в своей тактике. Обладающие силой обычно стремятся наносить в бою сильные удары, деморализуя ими соперника; ловкие — используют подвижность, обыгрывая противника по очкам; быстрые — стараются опережать противника ударами и действовать таким образом, чтобы превосходить его внезапностью атак и контратак; выносливые обычно стремятся вести бой в быстром темпе, рассчитывая утомить противника интенсивными и непрерывными атаками.

Тренер, выявляя личные особенности боксеров и используя их для формирования индивидуальной манеры боя, вместе с тем должен стремиться развить отстающие качества боксеров, сделать их физическое развитие полноценным и разносторонним.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ БОКСЕРА

В становлении индивидуальной манеры боя темперамент, интересы и склонности, сложившиеся в результате жизни и спортивной деятельности боксера, играют важную роль.

В бою на ринге, где требуется мобилизация и напряжение всех сил боксера, особое значение приобретают его волевые качества: инициативность, уверенность, смелость, решительность и стойкость.

Тренер должен поощрять боксеров, проявляющих в бою высокие волевые качества, указывать им на примеры стойкости и смелости в бою, пробуждать стремление к разумному боевому риску.

Вместе с тем он должен воспитывать боксеров в таких традициях, когда всякое проявление слабости воли, страха или недисциплинированности в бою получает осуждение всего коллектива, а каждый отдельный боксер дорожит оценкой своих действий товарищами и всегда считается с их мнением.

ОТБОР ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

В процессе обучения и тренировки боксер проявляет склонность к определенным техническим приемам. Из разнообразных средств техники он отбирает те приемы, которые наиболее подходят ему для успешного ведения боя. Чем шире комплекс этих приемов, тем многограннее мастерство боксера.

Широким комплексом технических приемов отличаются обычно боксеры легких весовых категорий. Своими действиями на ринге они демонстрируют умение пользоваться в бою самыми разнообразными сочетаниями ударов и защиты в атаках и контратаках. Они одинаково хорошо ведут бой как на дальней, так и

на ближней дистанции с различными по боевым особенностям противниками.

Но есть боксеры, которые в силу динамических возможностей строят свои действия на узком комплексе технических средств. Это наблюдается чаще среди тяжеловесов.

Работа над совершенствованием техники заключается не только в шлифовке изблюбленных приемов, но и в расширении боевых средств путем изучения новых приемов.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Важнейшая сторона индивидуализации — это видоизменение техники в действиях боксера, которая в первоначальном обучении считается типовой (т. е. общепринятой) и наиболее рациональной. Если техника не искажается, а лишь отходит от общепринятой, то это вполне естественно и закономерно (если, конечно, под этим не скрываются плохие навыки, приобретенные в результате некачественного обучения).

Взять, к примеру, способ нанесения прямого удара левой в голову у различных мастеров ринга: один держит кулак ногтями вправо («столбиком»); другой наносит удар кулаком, повернутым вполборота, вправо-вниз; третий при ударе держит кулак ногтями вниз. Во всех трех случаях мы видим индивидуальное выражение техники этого удара, в которой боксер не отклоняется от норм динамической анатомии.

Современный мастер ринга, пластично владеющий техникой, бывает способен наносить указанный удар всеми тремя способами в зависимости от складывающихся моментов боя.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА

Тактика — враг всякой стандартизации боевых действий. В каждом отдельном случае она строится в зависимости от особенностей боксера и его соперника.

Любой боксер строит свою тактику опираясь на комплекс технических навыков, физических возможностей и волевых качеств. Зная свои боевые возможности, боксер уверен в них, в результате чего и складываются его боевые действия. Они выражаются в стремлении решать определенные задачи боя в соответствии с особенностями конкретного противника.

Одни боксеры направляют усилия на обыгрывание противника, искусно пользуясь разнообразными техническими приемами. Другие полагаются на силу ударов и стремятся выиграть бой ранее установленного срока. Третьи строят тактику на быстроте действий, рассчитывая изнурить противника непрерывным наступлением. Четвертые базируются в бою на дальней дистанции, пятые — на ближней и т. д. Встречаются боксеры, умело использующие промахи противника для контратак.

Можно было бы привести много примеров индивидуализации тактики.

Даже при установившейся тактике, в действенности которой боксер убедился на практике, он не должен забывать о гибкости, позволяющей ему перестраиваться в бою, если избранная им тактика не приносит успеха.

* * *

Физическая и волевая подготовка, техническое и тактическое совершенствование — неразрывные стороны формирования боевой манеры боксера, которые постоянно должны быть в поле зрения тренера.

В работе с боксерами, в ходе которой формируется их боевая манера, в ряде случаев возникает необходимость индивидуально планировать тренировку и совершенствование отдельных боксеров.

Индивидуальное планирование на этом этапе лучше всего осуществлять в форме личных заданий боксерам. В заданиях должны быть указаны либо недостатки, которые боксер должен устранить, либо технические приемы, на которые он должен обратить особое внимание в тренировке, и т. п.

Чем выше становится мастерство боксера, тем больше оснований работать над его совершенствованием по индивидуальному плану.

Глава 10

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БОКСЕРОВ СТАРШИХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ

СТИЛЬ БОКСИРОВАНИЯ СОВЕТСКИХ МАСТЕРОВ РИНГА

Стиль боксирования перворазрядников и особенно мастеров спорта не следует считать обособленным, отличающимся от общего направления всех наших боксеров. Он должен быть только образцовым и служить примером, выражающим общее направление воспитания советских боксеров.

Как уже указывалось, основное направление воспитания советских боксеров заключается в установке на искусное обыгрывание противника, установке на гибкую тактику, основанную на многообразной технике и благородстве всех действий боксера.

Такое направление появилось у нас не случайно, а в результате опыта соревнований. Высокая техника и разнообразная рациональная тактика считаются главной силой в любительском боксе. Это мы и должны воспитывать у наших боксеров.

Такой стиль должен быть ведущим у сборной команды боксеров любого спортивного коллектива. Он должен быть результатом общего направления в воспитании всей массы боксеров, а не достоянием только

группы мастеров, входящих в сборную команду. И неверно думать, что они должны боксировать по-иному, чем остальные боксеры.

Стиль искусного боксирования наиболее подходит советским боксерам не только потому, что приносит победу, но и потому, что отвечает оздоровительным и воспитательным задачам, стоящим перед советским спортом. Грубый силовой бокс нам чужд, и культивировать его нельзя даже в поисках победной тактики.

ПЕРСПЕКТИВА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Боксер, достигший мастерства на ринге, естественно, стремится участвовать в большом спорте, чтобы добиться вершин в своих достижениях.

Спортивные успехи выдающихся мастеров в боксе достигаются систематической и кропотливой тренировкой, основанной на перспективном плане его спортивного совершенствования.

В перспективном плане индивидуальной тренировки определяются задачи и средства повышения мастерства и достижения наивысшей спортивной формы.

Участие в большом боксе требует от спортсмена жесткого режима, постоянного поддержания тренированности и оттачивания своего мастерства. В этой работе сочетаются талант и трудолюбие спортсмена с опытом и знаниями тренера.

Каждое тренировочное занятие отличается исключительной рациональностью. На базе прекрасной общефизической тренированности проводится филигранная работа над совершенствованием технического комплекса боксера, его тактических способностей и волевых качеств, имеющих наибольшее значение в бою на ринге.

Главной в мастерстве мастера бокса должна быть тщательная защита, которая дает ему возможность быть неуязвимым в самом остром поединке с различными по боевым особенностям противниками. Только при этом условии боксер может полагаться на избранную им тактику.

В мастерстве защиты человеческие возможности неограниченны. Нужно только уделять ей должное внимание в тренировке, не жалея времени и усилий. В результате неуязвимый для ударов боксер может долго и уверенно удерживать звание чемпиона.

Круглогодичная тренировка должна строиться так, чтобы на основе неуклонного повышения мастерства боксер был готов к каждому конкретному состязанию, намечаемому в спортивном календаре.

Занятия, имеющие цель повысить спортивное мастерство, организуются на основе индивидуального плана мастера спорта.

Тренер составляет индивидуальный план спортивного совершенствования боксера на основе изучения его боевых особенностей. При составлении индивидуального плана учитываются все стороны подготовки боксера (физическая, техническая, тактическая и волевая).

Индивидуальный план совершенствования спортивного мастерства составляется на определенный период, в течение которого боксер рассчитывает осуществить поставленные перед ним задачи.

Ниже приводятся примерные задачи и средства тренировки в индивидуальном плане совершенствования спортивного мастерства боксера:

Задачи	Средства
1. Повысить общую физическую подготовленность. Развить силу, быстроту, ловкость и выносливость	Широко использовать в тренировке гимнастические упражнения, длительные прогулки пешком, бег на короткие и средние дистанции, борьбу, легкоатлетические метания, баскетбол и различную физическую работу
2. Развить специальную боксерскую выносливость	Упражняться в условном бою с разными партнерами по 6—8 раундов в повышенном темпе с различными, широко поставленными заданиями
3. Повысить быстроту (темп) действий в бою	В различных специальных боевых упражнениях стремиться придавать движениям большую быстроту. Вольный бой проводить в повышенном темпе, но без суетливости. Уплотнять раунды активными действиями. Стремиться все время набирать очки в наступлении и особенно в оборонительных действиях
4. Развить точность и резкость излюбленных ударов. Усовершенствовать навыки в ударах различной длины	Упражняться с тренером в различных атакующих и контратакующих ударах по лапам, мешку и груше
5. Разнообразить средства техники в атаках и контратаках	Пересмотреть технические средства. Усовершенствовать в условном бою с партнером боевые навыки
6. Совершенствоваться в тактике искусного обыгрывания противника. Развить инициативность и активность в бою	Чаще пользоваться упражнениями с партнером в перчатках. В каждом вольном бою стремиться переигрывать партнера по очкам, разнообразно используя удары и защиту
7. Выработать легкость и	Стремиться в тренировочных боях с партнерами вести бой

непринужденность в ведении боя	быстро, легко и непринужденно, избегая силового боя. Наряду с искусной тактикой, направленной на обыгрывание противника по очкам, использовать в нужных случаях сильные акцентированные удары
8. Усовершенствовать навыки маневрирования в бою	Практиковаться в умении маневрировать (в «бою с тенью» и с партнером). Играть на изменении дистанции перед атаками и контратаками. Следить за равновесием во время передвижений
9. Усовершенствовать тактику наступательных и оборонительных действий	Упражняться в вольном бою с установкой на постоянное наступление и искусные переходы к защите и контратаке
10. Совершенствоваться в обманных действиях перед атаками. Придавать атакам большую внезапность	Практиковаться перед зеркалом и в вольном бою в атаках, придавая убедительность обманным действиям, отвлекающим внимание противника от начала атаки
11. Совершенствоваться в умении слитно чередовать удары в развитии атак и контратак	Упражняться с тренером в ударах сериями по лапам и с партнером в тренировочных боях
12. Улучшить умение защищаться	В каждом тренировочном занятии уделять время упражнениям в защите от одиночных и серийных атак и контратак противника
13. Усовершенствовать навыки ведения ближнего боя	В каждом тренировочном занятии проводить один-два раунда ближнего боя. Научиться входить в ближний бой и выходить из него
14. Повысить общую дисциплину боя	В тренировочных боях тщательно избегать нарушения правил и не допускать технических погрешностей, которые могут вызывать в соревнованиях предупреждения и дисквалификации

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ МАСТЕРОВ РИНГА

Тренировочные занятия мастеров бокса можно подразделить на две основные группы.

В первую группу входят теоретические и практические занятия, проводимые систематически в соответствии с планом тренировки боксера. Чтобы тренировочные занятия были рациональными и эффективными, тренер должен к ним готовиться с особой тщательностью.

Ко второй группе относятся занятия, проводимые спортсменом самостоятельно (индивидуально): утренняя зарядка, тренировка на дороге, ходьба на лыжах и др. Функции тренера в этих занятиях заключаются в консультациях и контролировании их.

Наилучшей формой организации тренировочных занятий считаются групповые тренировки, в которых индивидуальная тренировка каждого боксера сочетается с коллективной взаимопомощью всех тренирующихся.

Важнейшее требование к предсоревновательной тренировке — максимально приблизить ее к условиям соревнований. Опыт показывает, что тренировка в условиях, напоминающих соревнования, наиболее эффективна. Поэтому тренер должен так организовать тренировку, чтобы в ней учитывались особенности предстоящих соревнований.

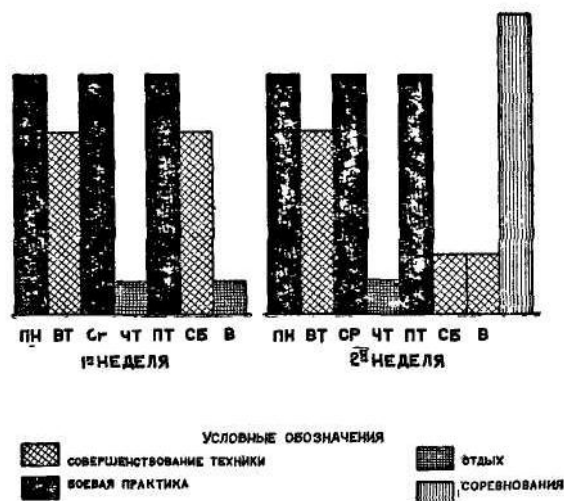


Рис. 123. График тренировочных занятий при подготовке к турнирным соревнованиям

Очень важно для недельного планирования тренировки иметь в виду характер предстоящих соревнований (например, будут ли они турнирными — в продолжение нескольких дней подряд или предстоит лишь одна встреча).

В подготовке к турнирным соревнованиям следует позаботиться о том, чтобы боксер смог сохранять боеспособность в течение всех дней соревнований в турнире. Рекомендуется планировать тренировку так, чтобы боксер был занят специальными упражнениями пять дней в неделю с двумя днями отдыха. Может быть рекомендован следующий недельный план тренировки (рис. 123): понедельник, среда и пятница — дни, посвященные тренировке в вольном бою; вторник и суббота — упражнения для совершенствования мастерства в условном бою; четверг и воскресенье — дни отдыха.

Такой недельный план тренировки наиболее полно отвечает задачам выработки у боксеров специальной выносливости. Но при этом необходимо внимательно следить за тем, как восстанавливаются силы боксера на другой день после тренировки в вольном бою (обычно очень интенсивной). Здесь на помощь тренеру приходит врач, который по функциональным показателям определяет, восстановились ли силы боксера после тренировки. Если функциональная проба показывает, что восстановление неполное, то этот день следует посвятить отдыху или легким отвлекающим упражнениям, чтобы не вызывать переутомления боксера.

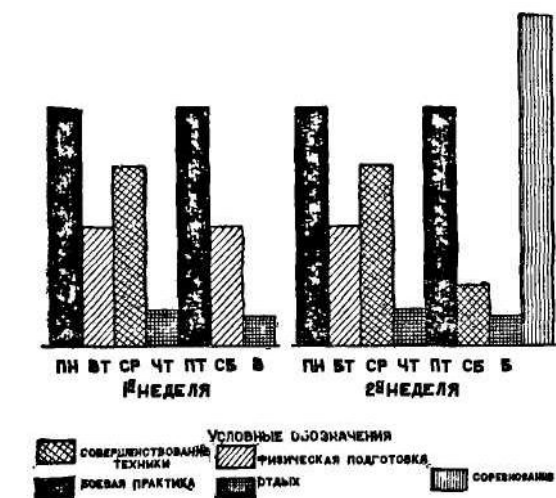


Рис. 124. График тренировочных занятий при подготовке к одной командной встрече

Если боксеры тренируются к одной встрече — команда на команду, то вполне достаточно боевую тренировку проводить через день, заполняя промежуточные дни различными спортивными упражнениями общеразвивающего характера (рис. 124). Это дает боксерам возможность при большой нагрузке в дни тренировки отдыхать от специальных упражнений и переходить к другим упражнениям, преимущественно игрового характера, — и работоспособность боксера после нагрузок восстанавливается полнее.

Так как в турнирных соревнованиях встречаются противники самой различной индивидуальности и боевой манеры, причем будущие противники обычно неизвестны, то и в тренировке всегда нужно ставить задачу выработать у боксеров способность к гибкой тактике, противопоставляемой различным по боевым особенностям противникам. Это достигается постановкой различных тактических задач в тренировочных боях и частой сменой партнеров.

Чтобы технико-тактическая подготовка боксера соответствовала реальным условиям боя, технические навыки нужно совершенствовать, как правило, в боевых упражнениях с партнерами. Для этой цели служит вольный бой, в котором боксер полностью проявляет собственную инициативу и активность. Это основное упражнение боксера не может быть заменено никакими другими вспомогательными упражнениями, в том числе и имитирующими боевую обстановку.

В подготовке к соревнованиям, в которых бой будет состоять из трех раундов по 3 минуты, одной из задач тренировки должна быть выработка у боксеров привычки в боях к этому количеству раундов и минут в раундах. Это необходимо, чтобы развить у боксеров способность соразмерять свои силы и рассчитывать их на бой в целом и на каждый раунд в отдельности. Расчет времени в бою важен и в тактическом отношении. Поэтому вольный бой в дни боевой практики должен всегда состоять из трех раундов по 3 минуты, и другие боевые боксерские упражнения («бой с тенью», со снарядами) также нужно строить по трехминутным раундам.

Поскольку боксер в соревновательном бою предоставлен самому себе (секунданту не разрешается помогать ему советами), тренер, чтобы приучить его к самостоятельным решениям в ходе боя, не должен докучать ему непрерывными репликами, которые лишь подавляют инициативу боксера и отвлекают его от собственных замыслов и решений в бою. Корректируя вольный бой, тренер должен предоставить боксеру возможность действовать свободно. В замечаниях по ходу боя, вызванных необходимостью, тренер должен быть возможно более лаконичным и указывать лишь на явные ошибки и на отдельные неправильные действия.

Тактическое содержание тренировочного боя тренер и боксер определяют совместно перед боем и в перерывах между раундами. Здесь создается та же обстановка для отдыха, как и в перерывах между раундами

соревновательного боя.

Перед боем боксер самостоятельно делает разминку (под общим наблюдением тренера). В тренировочном занятии поэтому лучше применять не групповую разминку, в которой все одновременно проделывают одинаковые упражнения, а индивидуальную, чтобы каждый боксер самостоятельно, по своему усмотрению и с индивидуальной нагрузкой, подбирал и выполнял наиболее нужные ему упражнения.

Чтобы боксеры научились преодолевать неудобства, которые возникают в бою с левшой, необходимо в число партнеров по тренировке в вольном и условном боях обязательно включать партнеров-левшей.

Большое внимание следует обратить на боевую практику. Эти занятия, состоящие из вольного боя и некоторых других упражнений, служат как бы репетицией боя. В них боксер должен в значительной мере быть предоставлен самому себе, как это бывает в соревнованиях.

В начале занятия тренер должен поставить перед боксером определенные задачи и дать необходимые указания (вводная часть). Далее следует разминка — общая и специальная. Затем, как и в соревнованиях, идет вольный бой с партнером (три раунда по 3 мин.). Такой порядок первой половины тренировочного занятия полностью соответствует ходу соревнования. Потом могут даваться и другие упражнения применительно к схеме тренировочного занятия (см. рис. 122).

* * *

Как показывает опыт подготовки к различным по масштабу соревнованиям, чтобы сохранить оптимальное состояние боеспособности, наиболее рационально не прерывать тренировку до самого начала соревнований, тогда распорядок подготовки и нагрузки на организм, ставший привычным для боксера, не будет нарушен.

Но нагрузка тренировочных занятий в последние три-четыре дня до соревнований должна быть ослаблена и носить только характер разминки, поддерживающей у боксера нужный тонус. В разминке следует использовать общеразвивающие и специальные упражнения с преобладанием последних. Основными упражнениями здесь служат: легкий бой с партнером в перчатках, упражнения с тренером в ударах по лапам, гимнастические упражнения без предметов, игра в баскетбол и др. В среднем предсоревновательная разминка боксера должна занимать около 30 минут. Лучше всего проводить последние дни перед соревнованиями так, чтобы общая нагрузка и режим в эти дни не отличались от обычных дней трудовой и тренировочной деятельности боксера.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Опыт подтвердил эффективность групповой тренировки, теперь уже прочно установившейся в практике.

Тренировка боксеров старших разрядов осуществляется в повседневных занятиях секции спортивного коллектива и в сводных тренировках.

ТРЕНИРОВКА В ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЯХ СЕКЦИИ

Основная спортивная деятельность сложившегося боксера проходит в повседневных занятиях спортивного коллектива, в кругу товарищей по клубу, под руководством постоянного тренера. В таких систематических занятиях боксер совершенствует спортивное мастерство и готовится ко всем состязаниям.

Правильная организация и высокая культура постановки учебно-тренировочного процесса в клубных условиях спортивного коллектива — лучшее, что получит боксер, готовясь к ответственным состязаниям.

СВОДНЫЕ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ ГОРОДА

Сводные тренировки с успехом могут применяться в целях обмена опытом между спортивными коллективами города, для контрольных испытаний боксеров, входящих в городскую сборную, для подготовки к командным встречам с другими городами или к большим турнирам.

Сводные тренировки вполне могут заменить тренировочные лагеря, требующие отрыва спортсменов от повседневной трудовой деятельности.

Когда боксеры не бывают связаны сроками подготовки к текущим состязаниям, сводные тренировки могут посвящаться изучению различных сторон спортивного мастерства и проводиться под руководством одного из тренеров города при непосредственном участии постоянных тренеров. Следует иметь в виду, что на таких занятиях не только боксеры повышают свое мастерство, но расширяют свои знания и тренеры.

ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ ЛАГЕРЯ (СБОРА)

Такая тренировка организуется обычно перед крупными состязаниями.

Участники тренировочного сбора освобождаются от своих постоянных занятий на срок, установленный для сосредоточенной подготовки к предстоящим соревнованиям (обычно на две недели). Этот срок позволяет сосредоточить внимание боксеров на особенностях состязаний и направить энергию команды на достижение победы.

Но добиться успеха в предстоящей спортивной борьбе можно лишь при условии, если боксеры до сбора систематически тренировались в своих коллективах. Ни один, даже самый опытный, тренер не приведет в

порядок боксера, давно не бывавшего в тренировочном зале. Форсированная тренировка на сборе только повредит боксеру, организм которого не был подготовлен к высоким нагрузкам.

Преимущество тренировки на сборе перед повседневной тренировкой в секции бокса заключается в том, что здесь на определенный период все подчинено задачам подготовки к состязаниям и созданы наилучшие условия для тренировок.

Сбор может быть организован как в летних, так и в зимних условиях. Но он всегда должен проходить за городом — лучше в лесистой местности. В лагере должны быть оборудованы места для тренировочных занятий по общей и специальной подготовке.

Все мероприятия сбора, осуществляемые в течение тренировочного дня, должны распределяться так, чтобы работа, отдых, питание и развлечения проводились в определенное время и содействовали лучшей подготовке участников сбора. Для этого на сборе устанавливают обязательный для всех распорядок дня:

8 00 — Подъем
8 15 — Построение
8.30 — Занятия на местности
9 30 — Завтрак
10 30 — Теоретические занятия
12 00 — Общая физическая подготовка
30 — Обед
00 — Отдых
17 30— Основное тренировочное занятие
20 00 — Ужин
20 30— Культурные мероприятия
23 00— Сон

День начинается с общего для всех участников подъема. После туалета — утренняя зарядка на местности: выполнение комплекса гимнастических и специальных упражнений. Нагрузка в зарядке не должна быть большой. Ее задача — возбудить деятельность организма и придать боксеру бодрость на предстоящий тренировочный день. Длительность зарядки — 30—40 минут.

Темы теоретических занятий должны содействовать подготовке к предстоящим соревнованиям. На них могут: разбирать вопросы, связанные с организацией и содержанием данного сбора; изучать положение о предстоящих соревнованиях, условия зачета и т. п.; анализировать манеру боя предполагаемых противников и связанное с этим содержание тактической подготовки отдельных боксеров; рассматривать вопросы дисциплины, останавливаясь на фактах нарушения ее отдельными участниками.

Занятия общей физической подготовкой в тренировочном дне могут быть самыми различными и содержать спортивно-вспомогательные упражнения, которые можно применять в условиях сбора в данное время года. Основным занятием по общей физической подготовке служит тренировка на дороге.

Занятия следует закончить не позднее чем за час до обеда. После обеда рекомендуется отдохнуть лежа или спать в течение часа.

Основное тренировочное занятие, направленное на совершенствование техники (боевая практика), проводится спустя три часа после обеда. В нем боксер совершенствует свое мастерство по заранее намеченному плану.

Чтобы занятия были организованными, целеустремленными и давали нужный эффект, тренерский состав сбора должен каждый раз тщательно готовиться к ним. Тренеры должны обсудить характер и содержание тренировки каждого боксера, исходя из его особенностей, продуманно составить пары для тренировочного боя, распределить между собой обязанности для руководства тренировкой.

Тренировочные занятия проводятся по твердому расписанию. Если по программе предстоящих соревнований бои будут вестись вечером, то и основные тренировочные занятия лучше назначать на вечер. Если же турнирные соревнования будут дневными и вечерними, то и занятия по боевой практике должны чередоваться — каждый боксер должен тренироваться в разные часы дня. Этим вырабатывается способность быть в боевой готовности в разное время дня.

Каждый боксер, приходя на тренировку, должен заранее знать о задачах, поставленных перед ним в данном занятии.

Порядок тренировочного занятия, лучше всего обеспечивающий индивидуальный подход тренеров к каждому боксеру, — поточный, в котором боксеры начинают тренировку не все сразу, а поочередно включаясь в вольный бой.

Тренировочный день заканчивается культурными мероприятиями, организуемыми после ужина. Руководящий состав сбора должен внимательно заботиться о развлечениях для боксеров, организуя просмотр художественных фильмов, концерты самодеятельности силами участников сбора, танцы и т. п.

Перед сном полезна спокойная прогулка.

Все мероприятия, связанные с тренировочной работой сбора (взвешивание, организация теоретических занятий и др.), лежат на обязанности дежурного тренера.

Помощником дежурного тренера назначаются по очереди все участники сбора. В обязанность помощника входит утренний подъем боксеров, а также помощь дежурному тренеру в организации занятий и обеспечении их необходимым спортивным инвентарем.

ПОДГОТОВКА СБОРНОЙ КОМАНДЫ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Предсоревновательная тренировка сборной команды начинается обычно за месяц до состязаний. К тренировке привлекаются сильнейшие боксеры спортивного коллектива.

Число участников подготовки определяется положением о предстоящих состязаниях. Например, если по условиям соревнований коллектив участвует в них одной командой, то к подготовке следует привлечь не менее двух составов: в этом случае сборная команда сможет выступать в полном составе, если кто-либо из участников заболит. Однако и при любых других условиях необходимо иметь запасных боксеров. Увеличивать число участников подготовки необходимо и для того, чтобы иметь достаточное количество партнеров для тренировочных боев.

К предсоревновательной подготовке следует привлекать только тех боксеров, которые перед ней систематически тренировались. В связи с этим тренеры должны внимательно подходить к отбору участников, не привлекать к тренировке недостаточно подготовившихся боксеров, даже если они и имели большие спортивные успехи в прошлом.

РУКОВОДСТВО ПОДГОТОВКОЙ

Подготовку возглавляет тренерский совет, работа которого строится на основе коллективных решений. На тренерском совете обсуждаются вопросы, связанные с организацией тренировочного процесса, планированием и методикой тренировочных занятий, вопросы воспитательной работы.

Руководит тренерским советом старший тренер, у которого должны быть помощники по учебной, политической и хозяйственной части.

Помощник по учебной части ведает вопросами планирования учебно-тренировочного процесса, всей методической работой и учетом, ведет методическую документацию сбора.

Помощник по политической части организует политико-воспитательную работу на сборе. В его функции входит организация докладов и бесед на политические темы, вечеров самодеятельности, руководство редколлегией стенной газеты и т. п.

Помощник по хозяйственной части ведает вопросами оборудования мест занятий, спортивным инвентарем, размещением и питанием участников сбора и другими административно-хозяйственными вопросами.

Функции помощников старшего тренера по политической и учебной части выполняют при соответствующей подготовленности тренеры сбора. На должность помощника по хозяйственной части приглашается лицо, сведущее в административно-хозяйственных вопросах.

Каждым тренировочным занятием руководит тренер. Остальные тренеры поочередно несут различные функции: ведут запись замечаний по вольному бою, выполняют роль судьи на ринге, секундантов в перерывах вольного боя, наблюдают за упражнениями боксеров с партнерами и со снарядами, в гимнастике и др., боксеры упражняются с ними в ударах по лапам и т. п.

ОБЩИЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ЕГО РЕАЛИЗАЦИЯ

Общий план предсоревновательной тренировки должен предусматривать подготовку команды к конкретным состязаниям, т. е. к определенному сроку и с учетом характера состязаний. В плане указываются содержание тренировки, построение тренировочных занятий, их объем и интенсивность на каждом этапе подготовки.

В тренировке решаются следующие общие задачи достижения боевой готовности участников:

Выработка специальной выносливости на основе отличной общей физической подготовленности. Здесь преобладают специальные боксерские упражнения. Кроме того, широко используются спортивные и гимнастические упражнения, содействующие всесторонней физической подготовке боксеров и служащие основой для развития специальной выносливости.

Повышение инициативности и активности в бою — достигается специальными заданиями, побуждающими боксеров к самостоятельным решениям в вольном бою.

Постановка силы и точности излюбленных ударов — осуществляется в упражнениях с лапами, с боксерским мешком и грушей. В условиях кратковременной подготовки техническое совершенствование боксера может относиться только к его установившимся навыкам. Изучение и совершенствование нового занимает незначительное место. В основном тренировка используется для совершенствования индивидуализированной техники боксера без ломки его манеры боя.

Повышение мастерства в защите — эта задача ставится в каждом тренировочном занятии по совершенствованию тактики и в боевой практике с помощью специальных конкретных заданий, направленных на совершенствование определенных навыков в приемах защиты.

На групповых тренировочных занятиях боксерам даются общие задания по совершенствованию навыков в защитных приемах, в условном бою.

Общие задания тренеры подбирают таким образом, чтобы они имели одинаково важное значение для всех тренирующихся, при обязательном условии — индивидуально подходить к каждому боксеру. Например, усовершенствовать защиту от атак прямым ударом левой в голову одинаково важно для всех боксеров, независимо от их индивидуальных особенностей, но защищаться от этой атаки все они будут, избирая

различные средства защиты и по-разному выполняя защитные приемы.

Совершенствование навыков в атаках и контратаках — для этого используются конкретные задания к упражнениям с партнером в вольном и условном боях. Материалом для условного боя служат приемы атаки, защиты и контратаки, наиболее употребительные в современном боксе.

При общих заданиях по совершенствованию навыков в атаках и контратаках в групповых занятиях каждый боксер выполняет и совершенствует индивидуальные боевые приемы.

Задания для совершенствования техники нужно ставить достаточно широко, чтобы не ограничивать того или иного боксера в боевых средствах, но общий объем совершенствования техники на время подготовки к состязаниям должен содержать только действительно необходимое.

Тактическая подготовка — направляется на выработку у боксеров умения рационально использовать технику в бою, на развитие способности быстро анализировать боевую обстановку и находить правильные решения.

В связи с тем, что в большинстве случаев неизвестно, кто будет противником в предстоящих соревнованиях, в тренировке делается упор на развитие большой тактической разносторонности в подготовке участников тренировки к различным условиям боя. Тактическая подготовка осуществляется на теоретических и практических занятиях.

На теоретических занятиях разбираются общие вопросы тактики и основные тактические положения, имеющие важнейшее значение к бою на ринге (быстрота темпа действий, ложные действия, точность ударов, тщательность защиты, моральное превосходство и т. п.). Кроме того, разбираются боевые особенности противников, определяются средства для предстоящих боев.

На практических занятиях в упражнениях по совершенствованию техники предусматривается взаимосвязь техники и тактики на основе осмысливания боксером его боевых действий.

В этих целях боксерам даются конкретные тактические задания для упражнений в условном и вольном боях.

Совершенствование техники и тактики ближнего боя — в каждом занятии по совершенствованию техники уделяется специальное внимание и время для упражнений с партнером в ближнем бою.

Повышение дисциплины боя — руководя вольным боем и выполняя функции судьи на ринге, тренер указывает на те или иные действия, в которых боксер допускает технические погрешности или нарушает правила боя.

Развитие быстроты и точности реакции — все действия боксера в бою основываются на его способности быстро и точно реагировать на непрерывную смену боевых ситуаций. В боевых упражнениях с партнером тренер должен уметь создавать условия, способствующие увеличению подвижности нервных процессов боксера. В вольном и условном боях боксер должен практиковаться в умении оценивать положения тела партнера и быстро реагировать на них определенными действиями.

Совершенствование волевых качеств, имеющих наиболее важное значение в бою на ринге (инициативности, уверенности, смелости, решительности и стойкости) — осуществляется правильной постановкой тренировочного процесса и направляющими указаниями тренера и всего коллектива боксеров.

Психологической подготовке боксера в предсоревновательной тренировке должно уделяться серьезное внимание. Тренеры должны позаботиться о том, чтобы их воспитанники подошли к началу состязаний в отличном боевом настроении, подготовленными к упорной борьбе за победу, уверенными в предстоящем успехе.

Для этого настроение боксеров должно подкрепляться сознанием того, что они хорошо тренированы, что имеют все шансы добиться успеха. Роль тренеров и коллектива в мобилизации сил боксеров огромна, но при этом нельзя недооценивать или переоценивать сил противника.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ

Каждый участник сборной команды должен явиться на предсоревновательную тренировку со своим индивидуальным планом совершенствования спортивного мастерства. Тренировка современного спортсмена немаловажна без детально продуманного плана, в котором были бы учтены все положительные стороны его мастерства, а также и недостатки. Только в этом случае его тренировка будет целенаправленной и эффективной.

Если постоянный тренер боксера в его подготовке почему-либо не участвует, то боксера прикрепляют к одному из тренеров сбора, который работает с ним на основе индивидуального плана.

РАБОТА ВРАЧА

Важнейшую роль призван выполнять врач, сведущий в вопросах спортивной тренировки. Его работа должна проходить в деловом содружестве с тренерским составом и содействовать успеху подготовки команды к соревнованиям.

Врач — основной консультант тренеров в вопросах о влиянии тренировки на организм отдельных боксеров, а отсюда и дозировки в упражнениях, в вопросах восстановления организма тренирующегося на другой день после тренировки, объективных данных о состоянии здоровья боксеров, достижения ими «спортивной формы».

Систематически наблюдая за здоровьем участников, за влиянием на них тренировки, врач информирует об этом тренеров, своевременно сигнализирует о всех случаях переутомления, заболеваний или повреждений, оказывает больным необходимую помощь.

ОТБОР ОСНОВНОГО СОСТАВА КОМАНДЫ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРЕДСТОЯЩИХ СОСТЯЗАНИЯХ

Предварительный состав команды намечается при участии врача, который информирует тренеров о состоянии здоровья и тренированности каждого боксера. Окончательный состав определяется тренерским советом к концу подготовки на основании результатов, показанных участниками в процессе тренировки, с учетом мнения врача.

Чтобы включить в сборную команду действительно сильнейших боксеров, способных с наибольшим успехом бороться за победу в предстоящих соревнованиях, необходимо внимательно оценить качества и способности каждого участника подготовки.

Незадолго перед ответственными соревнованиями пользоваться отборочными не следует, так как последние нарушат ход подготовки боксеров.

Опыт показал, что лучше всего отбирать сильнейших на основании впечатлений, полученных тренерами в ходе тренировочных занятий, и соответствующего мнения врача. После утверждения тренерским советом окончательного состава следует объявить участникам, кто из них войдет в основной состав и кто будет запасным.

ОБЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОСТЯЗАНИЯМ

В каждом виде спорта имеются состязания, которые по своему значению занимают центральное место в календарном году. Это в первую очередь олимпийские игры и первенство Европы. В них выявляются уровень развития бокса в той или иной стране, достижения в спортивном мастерстве, состояние общей спортивной культуры среди молодежи.

Победа в этих состязаниях — большая честь для страны. Вот почему спортсмены каждой страны готовятся к ним со всей тщательностью, мобилизуя все ресурсы для достижения победы.

Подготовка к олимпийским и европейским турнирам начинается задолго до них. Вначале изучаются условия, в которых будут проводиться состязания, затем намечаются мероприятия, способствующие лучшей подготовке сильнейших боксеров страны.

Изучение отечественного и зарубежного опыта подготовки к олимпийским и европейским первенствам позволило выявить основные мероприятия в этом направлении.

СТИМУЛИРОВАНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ

Перспектива быть включенным в состав сборной команды СССР побуждает сильнейших боксеров страны работать над повышением своего спортивного мастерства и достижением наивысшей «спортивной формы». Поэтому положение о состязаниях на первенство страны должно предусматривать привлечение наибольшего числа участников, что позволит каждому способному боксеру бороться за право войти в число сильнейших, которым может быть поручено защищать честь сборной команды страны.

Лучшим примером такого положения о состязаниях может служить положение о розыгрыше первенства СССР последних лет. По традиции оно проводится в два этапа: первый — предварительные состязания, второй — финальные. Эти состязания, проводящиеся с выбыванием после первого поражения, дают возможность в сравнительно короткий срок просматривать большое число боксеров.

ВЫЯВЛЕНИЕ СИЛЬНЕЙШИХ БОКСЕРОВ СТРАНЫ

Для выявления наиболее сильных претендентов в сборную команду проводятся первенства страны. Одни руководители национальных ассоциаций бокса организуют первенства в начале олимпийского года с расчетом провести в течение года специальную подготовку боксеров по совершенствованию мастерства и достижению «спортивной формы», а другие — непосредственно перед олимпийским тренировочным сбором, чтобы поставить всех претендентов в сборную команду в равные условия для реальной проверки их боевой готовности.

ПРИБРЕТЕНИЕ ОПЫТА УЧАСТИЯ В МЕЖДУНАРОДНЫХ СОСТЯЗАНИЯХ

Большое значение в подготовке участников олимпийского и европейского первенств придается получению опыта в международных состязаниях, где боксеры и тренеры практически знакомятся со своими будущими противниками.

Бокс принадлежит к видам спорта, где представление о сопернике может быть получено только в состязаниях. Спортсмены отдельных стран в процессе подготовки к турниру практикуют частые выезды за рубеж и принимают у себя для командных встреч своих будущих противников.

Такую форму подготовки перед ответственными турнирами следует признать эффективной: она дает возможность практически изучить будущих противников и тренироваться с учетом их боевых особенностей.

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ В УСЛОВИЯХ ЛАГЕРЯ

Завершающий этап подготовки спортсменов к международным состязаниям — тренировка в лагере,

организуемом с целью создать наиболее благоприятные условия для достижения наивысшей тренированности.

Большое значение придается проведению тренировки в условиях, относительно близких по климату к месту будущих состязаний. За последнее время тренеры сборных команд стремятся подготавливать их в условиях горного климата, чтобы выработать у спортсменов повышенную работоспособность (стр. 283).

Глава 11

СОРЕВНОВАНИЯ И СУДЕЙСТВО ИХ

Значение соревнований. Соревнования служат главной формой организации спорта. В соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы, выявляются достижения спортивных организаций и самих спортсменов. Соревнования стимулируют рост мастерства спортсменов и составляют неотъемлемую часть деятельности спортивных организаций.

Соревнования предъявляют большие требования к организму боксера и поэтому составляют одну из важнейших частей всего процесса тренировки.

Участие в соревнованиях увеличивает и обогащает боевой опыт боксера — важнейшее условие его спортивных успехов.

Устойчивость спортивных успехов боксера зависит от того, как часто он выступает. И если его успехи не ровны, то причина этого обычно кроется в отсутствии опыта в соревнованиях.

Боксеры, редко участвующие в соревнованиях, после каждого большого турнира находят у себя какие-то новые ошибки, а их тренеры необоснованно заменяют одни задачи другими, вместо того чтобы в успехах и неудачах рационализировать тренировку и совершенствовать ее.

Соревнования по боксу пользуются все растущей популярностью среди населения нашей страны и при правильной их организации служат средством пропаганды бокса.

Однако соревнования по боксу имеют пропагандистскую и воспитательную ценность лишь в том случае, если они организованы четко и на высоком культурном уровне. Для успеха в соревнованиях недостаточно одного только высокого спортивного мастерства. Вся обстановка должна выражать воспитательную направленность советского спорта. Культурно оформленное место соревнований, слаженная и организованная работа судейской коллегии, своевременная и точная информация зрителей (по ходу соревнований), опрятный и культурный внешний вид организаторов, судей и участников — все это придает соревнованиям торжественный характер, пробуждает к ним повышенный интерес.

Правила соревнований. Правила соревнований любительского бокса, принятые для международных соревнований, в основных положениях идентичны советским правилам.

Правила соревнований, действующие в СССР, отражают основы правильной организации соревнований в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами, стоящими перед физкультурным движением в нашей стране.

Они определяют виды соревнований, способы розыгрыша первенств и выявления победителей в личных и командных соревнованиях.

Чтобы уравнивать силы участников, их классифицируют по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Правила определяют также условия, на которых участники допускаются к соревнованиям в соответствии с требованиями врачебно-педагогического контроля к состоянию здоровья и спортивной подготовленности.

Правила бокса в целях охраны здоровья участников и уменьшения травм ограничивают действия боксеров на ринге, запрещая применять приемы, которые могут принести вред здоровью, регламентируют продолжительность боя в соответствии с возрастом участников и их спортивной подготовленностью.

Правила предусматривают также порядок организации судейства в соревнованиях по боксу, точно определяя функции судейского и подсобного персонала.

Виды соревнований. По характеру и условиям соревнования по боксу делятся на личные, командные и лично-командные.

Личные — организуются как соревнования на первенство (турнирные соревнования), на которых определяются победители (чемпионы) и места остальных участников в различных весовых категориях. Проводятся в виде отдельных матчевых встреч («открытый ринг»), для того чтобы повысить боевой опыт боксеров, определить их спортивные разряды, дать спортивно-техническую оценку силам боксеров для составления команд.

Командные — организуются как товарищеские встречи между отдельными коллективами или как соревнования на первенство, определяющие команду-победительницу и места, занятые другими командами.

Лично-командные — выявляют одновременно как победителей (чемпионов) в отдельных весовых категориях, так и команду-победительницу, а также места, занятые другими боксерами и командами.

По организационной структуре соревнования могут быть территориальными и ведомственными.

Территориальные соревнования, организуемые для всех спортсменов, проживающих в пределах той или иной административной территории страны, разделяются на всесоюзные, республиканские, областные, городские и районные. Они же могут быть организованы как межреспубликанские, междугородные и межрайонные.

Ведомственные соревнования только для спортсменов — членов тех или иных спортивных организаций — делятся на межведомственные, соревнования на первенство ведомств, на первенство центральных советов

добровольных спортивных обществ, на первенство республиканских, областных и городских советов спортивных обществ и коллективов физической культуры. Межведомственные соревнования организуются между сборными командами ведомств.

Международные соревнования могут быть различного масштаба. В олимпийских играх, которые организуются Международной федерацией боксеров-любителей раз в четыре года, участвуют сильнейшие боксеры-любители стран — членов Международной федерации бокса. На этих соревнованиях разыгрывается только личное первенство (первые три места в весовой категории). Первенство Европы разыгрывается каждые два года между командами и сильнейшими боксерами европейских стран, организуется оно также Международной федерацией бокса.

Командные встречи сборных команд отдельных стран организуются по взаимному согласию спортивных организаций этих стран. По установившемуся положению результат встречи определяется суммой очков, набранной участниками каждой команды.

В розыгрыше первенства применяется способ с выбыванием проигравшего после первого поражения. Соревнования с ежедневными выступлениями боксеров требуют от участников большого напряжения и выносливости. Поэтому в розыгрыше первенства применяют способы, предусматривающие возможно меньшее число встреч.

Порядок составления пар при указанных способах розыгрыша первенства изложен в правилах соревнований по боксу.

Положение о соревнованиях. Все соревнования, входящие в календарные планы советов Союза спортивных обществ и организаций, проводятся на основе положения, в котором уточнены все вопросы их организации.

Положение о соревнованиях — официальный документ, которым обязаны руководствоваться судейская коллегия и организации, принимающие участие в соревнованиях.

Продуманное и правильно составленное положение, в котором предусмотрены порядок и условия розыгрыша, значительно способствует образцовой организации соревнований.

Положение должно полностью соответствовать официальным правилам соревнований по боксу.

В положении должно быть указано следующее.

Цель соревнований (содействовать повышению спортивного мастерства боксеров и пропагандировать бокс; подвести итоги учебной работы участвующих организаций и выявить сильнейших боксеров или сильнейшие команды, в зависимости от масштаба соревнований — первенство СССР, республики, города, школ, классификационные соревнования новичков и т. д.).

Время и место (время, в течение которого будет проведено первенство, дни и по возможности часы, когда начнутся и заканчиваются соревнования, город и помещение, отведенное для соревнований).

Руководство (организация, проводящая и обслуживающая соревнования; судейская коллегия, которой поручается руководство соревнованиями; порядок формирования судейской коллегии и других руководящих органов данных соревнований).

Участвующие организации — участники соревнований (состав участвующих организаций, требования к участникам, численный состав команд, заявляемых от организаций, требования к возрасту и уровню квалификации участников).

Условия соревнований (личные, командные, лично-командные).

Заявки на участие (форма заявки, число допускаемых участников, срок присылки заявок, документация состава участников).

Прием участников (время прибытия к месту соревнований; расходы; организации, обеспечивающие финансово-хозяйственную сторону соревнований; питание и размещение участников).

Определение результатов (способ определения победителей или команды-победительницы; система очков за победу, поражение, ничью и неявку; принцип распределения мест, занятых участниками и командами в соревнованиях).

Награждение победителей (переходящий приз, установленный для команд, порядок присвоения званий чемпионов, награждение победителей медалями или жетонами и дипломами).

Положение должно быть изложено так, чтобы не могло возникнуть различных толкований, которые создадут осложнения в ходе соревнований. Изменять положение можно лишь в крайних случаях, если допущены какие-либо ошибки при его составлении. Обо всех изменениях участвующие организации должны быть заранее оповещены.

Положение рассылается участвующим организациям для ознакомления с ним не позднее чем за месяц до начала соревнований.

Оборудование места. Соревнования по боксу могут проводиться в течение всего года как на открытом воздухе (летом), так и в закрытом помещении. Их можно организовать на стадионе, спортивной площадке, открытой сцене, в спортивном зале, цирке, клубном зале и других помещениях, рассчитанных на зрелищные мероприятия. Наиболее удобное помещение — арена, вокруг которой расположены места для зрителей.

Ринг должен быть установлен так, чтобы боксеры, ведущие бой, были видны зрителям во весь рост.

Если соревнования проходят на площадке или в зале, то в случаях, когда имеется возможность разместить зрителей близко от ринга, последний должен быть установлен на помосте (высотой 0,75—1,25 м).

На соревнованиях вечером необходимо верхнее освещение ринга, не слепящее боксеров во время боя. Вентиляция помещения должна быть нагнетательной и вытяжной одновременно.

Организация, руководящая соревнованиями, назначает коменданта, который отвечает за материальное

обеспечение соревнований. Комендант обязан создать необходимые условия для нормального хода соревнований: подыскать удобное помещение (с местом для ринга установленных размеров, достаточным числом мест для зрителей, с раздевалней, душем или умывальником, комнатой для ожидания, комнатой для судей); обеспечить участников и судей всем необходимым (боксерские перчатки, гонг, секундомеры, канифоль, вода и т. п.).

Спортивная классификация боксеров. Массовое развитие бокса в стране, большое количество соревнований различных масштабов с участием боксеров различной подготовленности требует, чтобы было предусмотрено одинаковое соотношение сил участников соревнований.

По спортивной классификации боксеры делятся на возрастные группы, весовые категории и спортивные разряды.

Переход боксера из одного спортивного разряда в другой зависит от роста его мастерства, достигаемого систематической тренировкой, и активного участия в соревнованиях; он осуществляется постепенно и должен строго соответствовать уровню достижений боксера.

Нормативы, на основе которых боксерам присваиваются определенные спортивные разряды, изменяются в связи с общим повышением развития спорта в стране; разрядные нормативы и все изменения в них публикуются в официальных изданиях.

Судейство соревнований. Успех соревнований полностью зависит от четкости работы судейской коллегии, на обязанности которой лежит непосредственное руководство соревнованиями.

Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, из лиц, имеющих судейскую категорию по боксу. Состав судейской коллегии утверждается соответствующим советом Союза спортивных обществ и организаций.

Обязанности лиц, входящих в состав судейской коллегии, изложены в «Правилах соревнований по боксу».

Судейство на ринге. Судья на ринге выполняет наиболее ответственные функции в соревновании: он руководит боем на ринге. От его распорядительности и четкости действий зависит правильный ход боя.

Функции судьи на ринге разнообразны. Он должен внимательно следить за действиями боксеров, за соблюдением правил, подмечать всякого рода нарушения и давать боксерам необходимые указания. В зависимости от характера и степени проступка боксера судья делает замечания или предупреждения.

Судья на ринге должен хорошо знать правила боя, технику и тактику бокса, обязан быть беспристрастным и справедливым в своих решениях. В массе выступающих на ринге встречаются боксеры самой различной манеры боя, но все действия их в бою ограничены правилами бокса.

Судья на ринге должен уметь без малейшей задержки реагировать на складывающиеся положения в бою и вмешиваться в бой в тех случаях, когда правила нарушаются. Он должен уверенно и свободно ориентироваться в действиях боксеров, отличать правильные удары и приемы от запрещенных и своевременно вмешиваться в бой, не опаздывая ни на долю секунды, так как боевые положения непрерывно изменяются.

Судье на ринге следует быть подвижным, но отнюдь не суетливым. Его присутствие должно быть заметно только в тех случаях, когда требуется его вмешательство. Он обязан не только фиксировать складывающиеся в бою положения, но и воспитывать боксеров, реагируя на каждый неэтичный поступок.

Из-за грубости или технической неточности боксера в бою могут быть травмы. В пылу боя такой боксер, даже не желая того, может допустить грубое действие. Судья на ринге должен немедленно предупреждать такого боксера.

Руководя боем, судья содействует правильному ходу боя, корректирует действия боксеров. При малейшей попытке одного из боксеров действовать неправильно судья немедленно делает ему замечание. Громко называя фамилию провинившегося, судья указывает ему на допущенное нарушение правил. Все замечания судья на ринге делает так, чтобы боксеры слышали и понимали его.

Если судья на ринге видит, что один из боксеров не считает с его замечаниями и продолжает повторять запрещенные действия, он останавливает бой и делает ему предупреждение. В результате боксер теряет определенное количество очков.

Боксеру, нарушающему правила боя, не может быть сделано более двух предупреждений. При третьем предупреждении боксера дисквалифицируют. В отдельных случаях, если правила нарушены особенно грубо, участник может быть дисквалифицирован и без предварительного предупреждения.

Чтобы лучше видеть действия боксеров во время боя, судье на ринге следует постоянно находиться сбоку от боксеров на некотором расстоянии от них. Особенно внимательным судье на ринге надо быть в те моменты, когда противники находятся в сфере действия ударов.

В ходе боя могут встретиться самые различные нарушения правил. Они настолько разнохарактерны, что предусмотреть их полностью и классифицировать по видам довольно трудно. Поэтому право истолковывать все случаи на ринге, не предусмотренные правилами, принадлежат судье на ринге. В таких случаях он принимает решение самостоятельно.

Наиболее часто встречающиеся нарушения правил приведены в «Правилах соревнований по боксу».

Не всегда судье на ринге следует подходить формально к соблюдению правил. Правила советского бокса, охраняющие здоровье боксеров, налагают на судью на ринге большую ответственность. Если один из боксеров не может активно защищаться, судья должен приостановить бой. Головокружение от рефлекторного действия удара делает боксера на короткое время беспомощным. Судья обязан определить состояние боксера и по своему усмотрению разрешить продолжать бой, или начать счет, или остановить бой и объявить победителя.

Оценка боя по очкам и присуждение победы. В тех случаях, когда бой продолжается в течение установленного числа раундов, судьи определяют победителя по количеству набранных очков.

Очки победителя и побежденного вписываются в судейские записки после каждого раунда. По окончании боя судьи передают жюри записки со своей подписью с указанием исхода боя. Судейская записка действительна в том случае, если все записи внесены в нее по установленной форме, без помарок и исправлений. Победа присуждается большинством судей вне ринга.

Действия боксера оцениваются вспомогательными очками, по специальной оценочной шкале (см. «Правила соревнований по боксу»).

Работа со зрителями. Для информации зрителей о ходе соревнований каждая судейская коллегия должна иметь информатора. Информатор должен быть сведущим в вопросах бокса и обладать хорошей дикцией. Через информатора осуществляется агитационная и воспитательная работа со зрителями.

Информатор сообщает программу соревнований, сведения об участниках, объявляет решения судей, поясняет смысл и содержание правил и отдельных моментов соревнований, информирует о положении участников в ходе розыгрыша первенства. Объявления информатора носят официальный характер и потому должны быть точными, но не сухими.

Во время соревнований информатор занимает место у микрофона и ведет всю программу соревнований, координируя свою работу с указаниями судейской коллегии.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ БОКСА В ИНСТИТУТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В Советском Союзе подготовка тренеров по боксу осуществляется в институтах физической культуры.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. В процессе обучения студенты овладевают знаниями в области истории, теории и методики бокса, а также организационно-методическими навыками в технике и тактике бокса

Непосредственную учебно-методическую работу по боксу осуществляет кафедра бокса. Она же ведет научно-исследовательскую работу по специальности

Учебная работа по курсу бокса проводится в форме лекций, семинарских, практических, методических и лабораторных занятий, учебной практики, самостоятельного выполнения домашних и курсовых заданий.

Лекции охватывают важнейшие вопросы теории, истории и методики бокса. Они преследуют цель изложить курс теории предмета в соответствии с современной советской наукой о физическом воспитании. Лекции должны быть идейно направленными, воспитывающими молодежь в духе советского патриотизма и беззаветной преданности делу коммунизма.

Лекции могут быть: а) установочными — отражающими сущность взглядов советской педагогической науки на вопросы воспитания, образования и обучения, конкретизирующими эти взгляды в частной методике бокса: б) посвященными узкоспециальным вопросам бокса

Чтение теоретического курса бокса координируется с практическими разделами программы так, чтобы лекция служила введением в тот или иной раздел практики.

План теоретического курса бокса составляется в соответствии с общим учебным планом института, причем учитывается время, отводимое смежным научным дисциплинам, а также то, что изучение какой-либо дисциплины дает студенту известную подготовку для последующего углубленного изучения вопросов теории бокса. Например, вопросы биомеханики бокса целесообразно читать после курса динамической анатомии, вопросы тренировки — после курса физиологии и т. д.

Так же надо подходить и к повторению пройденного учебного материала, рассматривая его под новым углом зрения, чтобы более углубленно разобрать какое-нибудь явление или понятие. Такое координирование учебного процесса имеет целью сделать доступными для восприятия студентов те или иные разделы курса теории бокса, развивать у студентов умение обобщать и конкретизировать в частной методике бокса положения смежных научных дисциплин и тем самым решать задачу взаимосвязи теоретического анализа и практической работы по боксу.

Семинарские занятия посвящаются разбору и обсуждению вопросов, связанных с учебной программой, требующей детальной разработки в порядке обсуждения. Семинарские занятия могут быть проведены для закрепления знаний, полученных на лекциях, или для текущей проверки знаний студентов.

Семинарские занятия стимулируют творческую инициативу студентов, развивают умение самостоятельно анализировать различные положения теории и практики бокса, умение связывать опыт педагогической работы с научной теорией. Организуя эти занятия, преподаватель заранее подготавливает тему для разбора или поручает доложить ее одному или нескольким студентам. Разбираться могут особенности методики ведущих советских тренеров, их педагогическое мастерство, манера боя виднейших боксеров; построение и содержание учебных и методических пособий по боксу; организация, судейство, итоги текущих состязаний и т. д.

Практические занятия преследуют цель привить студентам навыки в технике и тактике бокса, умение правильно пользоваться различными упражнениями, что чрезвычайно важно для будущей педагогической деятельности.

На протяжении всего курса обучения студенты овладевают средствами и методами физической подготовки не только на занятиях, посвященных физической подготовке, но и на каждом практическом занятии.

Преимущественный подбор средств и методов физической подготовки определяется направленностью того или иного семестра, а конкретный выбор средств общей и специальной физической подготовки — задачами того или иного урока.

Методические занятия бывают практическими и теоретическими. На них преподаватель знакомит студентов с различными методическими приемами обучения и тренировки в боксе, разъясняет, как используются эти приемы в условиях работы с разными по возрасту, подготовленности группами занимающихся.

Лабораторные занятия — самостоятельные работы студентов, проводимые под руководством преподавателя в спортивном зале, методическом кабинете или специально оборудованном помещении для изучения материальной части научной аппаратуры и получения необходимых навыков по оборудованию и текущему ремонту боксерского инвентаря.

Учебная практика направлена на формирование у студентов профессионально-педагогических навыков обучения, проведения занятий, судейства, подготовки общественных кадров, составления программно-методической документации, начальных навыков организации и проведения научно-исследовательской работы.

Формирование профессиональных навыков осуществляется на теоретических и практических занятиях путем выполнения заданий.

Практика по проведению занятий осуществляется в боксерском зале в часы академических занятий, где студенты поочередно выполняют роль преподавателя, совершенствуя свои навыки в преподавании бокса.

* * *

Перечисленные выше формы организации учебных занятий используются по определенной системе и в определенной последовательности, которые дают возможность наилучшим образом связать теоретические знания со спортивными и профессиональными навыками и умениями. Изучая какой-либо раздел курса, например ближний бой, студенты сначала слушают лекцию, всесторонне освещающую его содержание, затем на практических занятиях осваивают технику и тактику ближнего боя, на методических занятиях знакомятся с методикой его преподавания, а на занятиях по учебной практике учатся самостоятельно преподавать. Цикл завершается семинаром, на котором обсуждаются основные вопросы теории и практики ближнего боя.

* * *

Самостоятельная работа студентов состоит в изучении программного материала по учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, в выполнении отдельных домашних заданий и курсовой работы. Кроме того, студенты участвуют в деятельности студенческого научного кружка, регулярно тренируются для повышения своей спортивно-технической подготовленности.

Самостоятельная работа студентов — прямое выражение принципа активности в учебном процессе. Она дает возможность лучше усваивать учебный материал, правильно и прочно закреплять полученные знания.

Домашние задания выполняются в соответствии с теоретическим и практическим разделами программы. Кафедра бокса должна иметь перечень тем домашних заданий. Тема может быть посвящена либо узкому вопросу теории или практики бокса, либо быть комплексной, т. е. охватывать ряд вопросов.

Комплексная тема выполняется группой студентов. Например, в широкую тему «Тренировка» могут входить вопросы организации тренировки, планирования ее, гигиенического режима и т. д. Подтемы распределяются среди студентов, и работа их координируется кафедрой.

Выбор тем должен быть свободным: каждый студент выбирает ту тему из пройденного материала программы, которая вызывает у него больший интерес.

Курсовая работа рассматривается как составная часть выпускного экзамена. Темы курсовых работ рекомендуются тематическим списком кафедры или избираются самим студентом.

Планы курсовых работ утверждаются кафедрой. Работая над темой, студент консультируется на кафедре бокса и кафедрах теоретических дисциплин.

Работу над курсовой темой лучше всего организовать в студенческом научном кружке.

Студенческий научный кружок — общепринятая в советской высшей школе форма занятий. В ней выражается стремление студентов к самостоятельной научной разработке тем предмета будущей специальности.

Научный кружок возглавляется научным руководителем, назначенным кафедрой. С помощью заведующего кафедрой и выбранных из числа студентов председателя и секретаря кружка научный руководитель организует и планирует всю работу.

Кружок должен собираться не реже двух раз в месяц. Занятия представляют собой доклады научных работников на темы, интересующие членов кружка, сообщения студентов об их работе над той или иной темой. Практикуются просмотры учебно-научных фильмов. Каждый член научного кружка должен активно работать над избранной им темой и участвовать в обсуждении вопросов, стоящих на повестке заседаний кружка.

Лучшие работы студентов, членов научного кружка, обсуждаются на общеинститутских научных конференциях.

Занятия по повышению спортивного мастерства служат для совершенствования студентов в боксе. Занятия носят учебно-тренировочный характер; организуются они во внеурочные часы под руководством тренеров, готовящих студентов к состязаниям. Состязания должны быть составной частью обучения и

воспитания студентов.

Тренировочные занятия организуются в течение всего года; планируются они в зависимости от календарного плана состязаний центрального, республиканского и городского советов Союза спортивных обществ и организаций.

Педагогическая практика студентов, специализирующихся по боксу, осуществляется на последних курсах обучения, когда студенты имеют уже достаточную педагогическую подготовку и знакомы с различными формами организации учебно-спортивной работы.

Педагогическая практика осуществляется на последних курсах обучения, когда студенты имеют уже достаточную педагогическую подготовку и знакомы с различными формами организации учебно-спортивной работы. Педагогическая практика организуется в секциях бокса спортивных организаций и учебных заведений.

Основная цель педагогической практики — предоставить возможность студентам ознакомиться со всеми формами организации учебно-спортивной работы по боксу в конкретных условиях спортивного коллектива.

Задачи практики — закрепить знания студентов в области теории и практики бокса и их педагогические навыки в учебных и тренировочных занятиях.

Программа практики содержит перечень всех видов работы, которую должны выполнять студенты-практиканты: планирование работы по боксу, самостоятельная организация и ведение учебно-тренировочных занятий, организация состязаний и участие в них в качестве судьи, организация агитационных выступлений по боксу и др.

В обязанности методиста, наблюдающего за практикой, входит:

1) консультация: а) при составлении индивидуального плана практики применительно к особенностям коллектива, в котором проходит учебная практика; б) при составлении рабочих планов на период обучения в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и текущих задач учебно-спортивной работы коллектива;

2) методический разбор занятий;

3) учет выполнения плана и программы практики;

4) контроль за правильностью методической документации.

При оценке практики студентов учитываются: качество занятий, качество учебной документации, своевременность выполнения заданий и производственная характеристика с места практики.

Судейская практика имеет целью дать возможность студентам до окончания института получить подготовку и квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка студентов по судейству осуществляется на специальных лекциях и семинарских занятиях, предусмотренных программой института. Судейскую практику студенты получают на официальных состязаниях, организуемых внутри института, и на состязаниях «открытый ринг».

Практика подсчета очков и заполнения судейских записок организуется на любых состязаниях по боксу. Студенты заранее получают необходимое количество судейских записок и судят встречи с мест для зрителей. Записки затем разбираются преподавателем на семинарских занятиях при активном участии всей группы.

Следует рекомендовать студентам чаще принимать участие в судействе состязаний, в особенности «открытого ринга» для новичков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к четвертому изданию	3
Введение	5
Глава 1. Краткие сведения о развитии бокса	7
Кулачные бои в древнем мире	—
Кулачные бои у народов нашей страны	11
Бокс на голых кулаках в Англии	14
Современный бокс за рубежом	15
Развитие отечественного бокса	18
Глава 2. Техника бокса	24
Основы техники бокса, ее классификация и терминология	—
Основные положения боксера	25
Удары	33
Защита	53
Контрудары	66
Двойные удары и защита от них	90
Серии ударов и защита от них	94
Глава 3. Тактика бокса	98
Значение тактики в бою на ринге	—
Наступательные и оборонительные действия	101
Условия боя на различных дистанциях	105
Тактическая организация боя	111
Руководство боксерами в процессе турнира	120

Глава 4.	Упражнения боксера	125	
	Общая характеристика упражнений боксера	—	
	Общеразвивающие упражнения -	127	
	Специальные упражнения	147	
Глава 5.	Организация и планирование учебно-спортивной работы в секции бокса	174	
	Организация работы в секции бокса	—	
	Формы организации занятий	176	
	Планирование и учет работы секции	177	
	Оборудование места для занятий боксом	185	
Глава 6.	Основы методики обучения боксу	189	
	Задачи обучения боксера-новичка	—	
	Воспитание в учебно-тренировочном процессе	192	
	Принципы и методы обучения боксера	195	
	Основные методические приемы обучения технике бокса	204	
	Основы построения урока бокса	208	
	Содержание курса обучения боксера-новичка	211	
Глава 7.	Основы тренировки боксера	232	
	Цели и задачи тренировки	—	
	Всестороннее развитие физических качеств	—	
	Совершенствование технических навыков	238	
	Развитие тактического мышления	241	
	Психологическая и волевая подготовка боксера	242	
	Тренирующее значение соревнований	248	
	Применение максимальных нагрузок	249	
	Планирование тренировки	—	
	Построение тренировочных занятий	257	
	Гигиена и режим тренировки	268	
	«Спортивная форма» боксера	273	
	Предупреждение переутомления	275	
	Предупреждение спортивного травматизма	276	
	Врачебный контроль в тренировке	279	
	Самоконтроль в процессе тренировки	—	
	Аклиматизация спортсмена перед соревнованиями	282	
	Тренировка в условиях горного климата	283	
Глава 8	Спортивная работа с юными боксерами	285	
	Значение спортивной работы по боксу с молодежью	—	
	Организация учебно-спортивной работы по боксу с юношами	286	
	Особенности методики занятий по боксу с подростками (13—14 лет)	288	
	Особенности спортивной работы по боксу с младшими юношами (15—16 лет)	291	
	Тренировка и состязания по боксу старших юношей (17—18 лет)	294	
	Молодежная группа боксеров (19—20 лет)	—	
Глава 9.	Совершенствование боксеров младших спортивных разрядов	295	
	Задачи дальнейшего совершенствования боксера	—	
	Содержание курса обучения и тренировки боксеров младших спортивных разрядов	296	
	Общие требования и индивидуальный подход к боксерам . . .	302	
	Индивидуальная манера боя боксера	303	
Глава 10.	Совершенствование боксеров старших спортивных разрядов	308	
	Стиль боксирования советских мастеров ринга	—	
	Перспектива спортивного совершенствования	—	
	Основные требования к организации и методике тренировки мастеров ринга	311	
	Организация тренировки	315	
	Подготовка сборной команды к соревнованиям	318	
	Общие мероприятия по подготовке к международным состязаниям	323	
Глава 11.	Соревнования и судейство их	325	
Приложения			

Константин Васильевич Градополов
БОКС
Редактор Л. Г. Трипольский
Переплет художника И. И. Шапенкова
Художественный редактор Е. М. Галинский
Технический редактор А. А. Доценко
Корректор З. Г. Самылкина

Изд № 2575. Сдано в набор 18/IX 1964 г
Подписано к печ. 5/1 1965 г. Формат 60х90 1/16
Объем 21,25 печ. л . 21,56 уч. изд. л., А02505
Тираж 30 000. Цена 64 коп. Заказ 1180

Издательство «Физкультура и Спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по печати
Москва, ул. Карла Маркса, 20
Отпечатано с матриц Первой Образцовой типографии
им. А. А. Жданова
в Московской тип. № 4 Главполиграфпрома Государственного комитета Совета Министров СССР по печати.
Москва, И-41, Б. Переяславская, 46